Psihologie practică

David P. Celani Plecarea de acasă /Leaving Home
Cum să te eliberezi de trecut

2005 Columbia University Press

Published by arrangement with Columbia University Press through Agenţia Literară SUN.

Editura Trei, 2009, pentru prezenta ediţie.

Traducere din engleză de: Carmen lon

Editori: Silviu Dragomk, Vasile Dem. Zamfirescu Director editorial: Magdalena Mărculescu

Coperta colecţiei: FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician) Redactor: Corina Cojanu

Director de producţie: Cristian Claudiu Coban Dtp: Gabriela Chircea

Corectură: Roxana Samoilescu, Rodica Petcu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României Celani, P. David

Plecarea de acasă: cum să te eliberezi de trecut/ David P. Celani; trad.: Carmen Ion – Bucureşti: Editura Trei, 2009, ISBN 978 – 973 – 707 – 289 – 4

I. Ion, Carmen (trad.) 159.922.1

Această carte a fost tradusă după *Leaving Home,* de David P. Celani, Columbia University Press, U.S.A.

www.editura trei.ro

Pentru Barbara **Cuprins**

Mulţumiri

Doresc să-mi exprim recunoştinţa faţă de aceia care mi-au oferit ajutor şi sprijin pe parcursul elaborării acestui volum. Mulţumiri speciale lui Stephen Krupa pentru observaţiile sale pertinente, ca şi pentru entuziasmul şi încurajările sale. Aceleaşi mulţumiri doctorului Robert Barasch, pentru comentariile şi sugestiile sale. Rămân profund îndatorat celor doi editori, lui Leonore Gibson de la Wesleyan University Press, care mi-a oferit îndrumări şi susţinere în demararea proiectului, ca şi lui John Michel de la Columbia University Press, cel care l-a dus la bun sfârşit. Şi nu în cele din urmă, toată recunoştinţa soţiei mele, Veronica, cea care mi-a stat alături permanent de-a lungul carierei.

Introducere

Unul dintre primii mei pacienţi a fost un antrenor tânăr, genul sportiv, care semăna izbitor cu Robert Redford. La prima vedere, nu mi-a venit să cred că un bărbat atât de bine făcut şi atrăgător ar fi putut avea probleme, dar după foarte puţin timp mi-am dat seama că, din cauza *depresiilor recurente*, avea cu adevărat nevoie de ajutorul meu. Am fost surprins: tinereţea şi aspectul robust *îi dădeau aerul* unei persoane încrezătoare în sine. Şi totuşi, pe măsură ce am aflat povestea vieţii lui, am înţeles că avea toate motivele să fie deprimat. *Părinţii îl trataseră cu indiferenţă şi răceală,* dar *aparent perfect normal pentru un observator din afară*. *Mama sa* ţinea casa curată şi gătea bine, dar, *în spatele uşilor închise, manifesta prea puţin interes sau ataşament faţă de fiul său*. Îşi petrecea după-amiezile urmărind telenovelele, şi pacientul meu a învăţat de timpuriu că nu trebuie să o deranjeze atunci când se întorcea de la şcoală. Aşa că stătea în camera lui, construind din plastic machete de vapoare şi avioane. La fel, *tatăl său părea un părinte bun,* un bărbat devotat, care muncea din greu pentru a-şi

întreţine familia. *De fapt, era prea puţin receptiv la nevoile emoţionale ale copilului*. Clientul mi-a descris *copilăria sa* drept o experienţă trăită într-un soi de *„orfelinat privat şi secret”*. A presupus că părinţii îl ignorau din cauza unui defect pe care el nu-l ştia, dar care era evident pentru ei şi, în timp, a devenit tot mai conştient de sine şi de inferioritatea lui.

Ajuns la adolescenţă, tatăl i-a comunicat că avea să-l înveţe tot ce trebuie despre lume. A fost surprins: până atunci, tatăl său îl ignorase aproape cu desăvârşire. L-a luat cu el să vâneze şi să pescuiască, dar, în loc ca aceste atenţii să-i aducă bucurie, „lecţiile” s-au dovedit a fi o adevărată tortură. *Din cauza anilor în care apropierea emoţională îi fusese refuzată, nu se simţea în largul lui cu niciunul dintre părinţi* şi *îşi dezvoltase o sensibilitate exagerată la critici*, convins că nu reprezenta pentru ei decât un „rebut”. Tatăl său cunoştea pădurea foarte bine, dar nu i-a oferit decât îndrumări vagi, aşteptându-se în schimb ca fiul său timid şi temător să se descurce bine în condiţii de stres. De exemplu, atunci când mergeau să vâneze căprioare, tatăl său rămânea cu câţiva paşi în urmă, observându-l din spate, şi bătea din palme ori de câte ori băiatul greşea. Cum călca pe o crenguţă şi făcea zgomot, imediat îl auzea pe tatăl său bătând din palme cu putere. Iar presiunea exercitată asupra sa de acest *tată tăcut* şi *critic* îl făcea tot mai nervos şi conştient de sine, aşa încât atunci când a zărit, în cele din urmă, pentru prima oară o căprioară, a rămas nemişcat, paralizat de teama de a nu face vreo greşeală. Mâinile îi tremurau atât de tare, încât nu a putut să ridice puşca la ochi. Tatăl a început să bată din palme, gonind căprioara. La fel s-a întâmplat şi la pescuit. Erau în barcă şi, când a agăţat primul peşte din viaţa lui, a intrat în panică, neştiind cum să manevreze lanseta. Şi-a întors privirile rugătoare către tată şi a văzut o faţă schimonosită *de furie şi frustrare.* A urmat scena bătutului din palme şi băiatul a scăpat lanseta în lac.

Acest incident la pescuit l-a convins pe tatăl său să

abandoneze orice încercare de a face din el un bărbat. La puţin timp după aceea, tatăl i-a dat o scrisoare atent formulată în care îşi exprima dezamăgirea faţă de el şi îl informa că nu îl va mai lua niciodată la vânătoare sau la pescuit. *Nu au discutat niciodată conţinutul scrisorii şi „familia" şi-a continuat existenţa ca şi cum nimic nu se întâmplase.* Ajuns la adolescenţă, pacientul meu a intrat la colegiu, unde a excelat atât la învăţătură, cât şi la sport. Deloc surprinzător, ducea o viaţă retrasă şi lipsită de satisfacţii, iar *complexul de inferioritate* îl făcea să se poarte *timid* cu fetele de vârsta lui. Îşi invidia colegul de cameră şi pe prietenii care reuşeau să stabilească uşor şi firesc relaţii cu femeile. Credea că succesul lor se datora „conformaţiei" fizice, aşa că a intrat într-un program de body building. Musculatura impresionantă nu l-a ajutat şi a ajuns la concluzia că totul era rezultatul unei conspiraţii puse la cale de un grup de studenţi care refuzau să-l accepte. *Nu îşi dădea seama că timiditatea dureroasă şi invidia sa erau simţite de ceilalţi şi stăteau la baza eşecului său social.*

După absolvire, s-a decis să călătorească înainte de a-şi lua în primire slujba de antrenor. S-a înscris, împreună cu alţi douăzeci şi cinci de tineri la fel de aventuroşi, într-o expediţie organizată care făcea turul ţării pe bicicletă. Deşi excursia de trei luni a fost un succes deplin, imediat după ce a început munca, în acea toamnă, a cumpărat un apartament chiar lângă cel al părinţilor. Evident, această vecinătate a avut urmări grave asupra lui: s-a văzut târât în certurile tot mai dese dintre aceştia. De obicei, când venea acasă de la lucru şi începea să îşi prepare cina, era întrerupt de „semnalele de alarmă" venite de la mamă, care aprindea şi stingea lumina în mod repetat în camera de zi, iar el lăsa totul la o parte ca să-i sară în ajutor. Lupta dintre părinţi a culminat cu ameninţarea mamei că se va muta alături – în apartamentul fiului – în semn de represalii faţă de *abuzurile verbale* la care era supusă de către soţ. De când pacientul meu plecase de acasă, *spiritul critic al tatălui se revărsase exclusiv asupra mamei,* care

ajunsese să se retragă tot mai mult în casă şi să-şi petreacă ziua urmărind programele de televiziune şi izolându-se de lumea exterioară, în cadrul acestor dispute nesfârşite, fiul juca *rolul de pacificator* între cei doi combatanţi *înrăiţi şi plini de resentimente,* sarcină care îi luă câteva ore. Iar când se întorcea, în fine, în apartamentul său, era de cele mai multe ori prea obosit şi supărat pentru a mai mânca. Implicarea sa epuizantă în bătălia continuă dintre părinţi, ca şi viaţa ternă pe care o ducea (cum ar fi putut să invite la el o femeie, când alături scandalul era gata să izbucnească în orice moment?), au dus la apariţia unor depresii tot mai frecvente, determinându-l, în cele din urmă, să recurgă la terapie.

După ce mi-a povestit toate acestea, l-am întrebat, simulând o curiozitate exagerată, cum ajunsese ca, după o excursie de trei luni cu bicicleta, în care văzuse atâtea locuri, să dea peste casa visurilor lui chiar lângă locuinţa părinţilor? Nu mi-a oferit altă explicaţie decât că voia să ia micul dejun împreună cu mama sa. Luase decizia ignorând o realitate pe care de fapt o percepuse cu mult înainte de a-şi fi cumpărat apartamentul, aceea că părinţii săi nu se mai suportau unul pe celălalt, şi nici pe el.

Acest exemplu clinic ilustrează *un scenariu psihologic* mult prea frecvent, din păcate: adultul atrăgător, educat şi capabil, care *creşte lipsit de afecţiunea părintească* şi, în consecinţă, *nu se poate desprinde de familia care l-a neglijat în copilărie*. În volumul de faţă îmi propun să răspund la următoarea întrebare: de ce unii tineri, încrezători în ei înşişi, pot să ia viaţa pe cont propriu, în timp ce alţii rămân acasă, aventurându-se cu greu într-o lume de care se tem, nemulţumiţi de viaţa lor, dar incapabili să o schimbe? Cunoaştem cu toţii oameni tineri, inteligenţi şi plăcuţi, care aleg să nu profite de avantajele şcolilor urmate, care le dau posibilitatea independenţei financiare, şi nu îşi părăsesc părinţii pentru a-şi întemeia propria familie. Aproape că nu există familie fără o rudă între două vârste care locuieşte cu părinţii ajunşi la bătrâneţe; *deşi evident*

nefericită, ea nu se poate totuşi despărţi de părinţi pentru a trăi pe cont propriu. În alte cazuri, tânărul sau tânăra reuşeşte să plece din casa părintească, *rămânând însă sclavul sau sclava părinţilor, pe care îi sună zilnic sau la care vine frecvent să ia masa, neglijând alte relaţii.* Obişnuim să etichetăm acest tip de bărbat, *adult dar imatur, care continuă să trăiască sub influenţa părinţilor,* drept „băiatul mamei", deşi ambele sexe pot cădea pradă la fel de uşor unor relaţii de familie nesănătoase.

Despărţirea de familie, mai ales de cea care nu a răspuns satisfăcător nevoilor copilăriei, este cea mai dificilă sarcină psihologică pentru un adult. Paradoxul pe care încerc să-l analizez în această carte rezidă în următoarea observaţie, aparent surprinzătoare: copiii iubiţi şi îngrijiţi cu afecţiune se desprind relativ uşor la maturitate de casa părintească pentru a-şi întemeia propria familie, în timp ce copiii lipsiţi de atenţia şi dragostea părinţilor, sau chiar abuzaţi, se rup mult mai greu de familia care i-a tratat cu indiferenţă. Logica vârstei adulte ar înclina către contrariu: copilul iubit ar trebui să rămână apropiat de părinţi pentru a beneficia în continuare de o relaţie afectuoasă, după cum ar fi firesc ca odrasla neglijată să dorească să scape cu orice preţ de părinţii care au privat-o de afecţiune.

În cultura noastră, renunţarea la familie, oricât de ostilă, nu este privită cu ochi buni. Cărţile de psihologie popularizată ne sfătuiesc să „ne împăcăm bine cu părinţii" sau să-i „iertăm" pentru toate relele pe care ni le-au făcut când eram mici şi vulnerabili. Multe religii instituţionalizate ne învaţă să ne respectăm şi să ne cinstim părinţii, indiferent de modul în care ne-au tratat în copilărie. După cum vom vedea, a alege să te separi de familia de origine, un fapt atât de simplu în aparenţă, este considerat de mulţi o ofensă la adresa organizării sociale şi religioase şi, drept urmare, blamat, chiar şi atunci când se petrece la maturitate. Şi o bună parte dintre aceşti oponenţi sunt părinţi nepăsători faţă de copil, dar care se simt serios ameninţaţi în momentul când acesta, devenit

adult, începe să se separe. Făcând apel la clişeul mult prea cunoscut „sângele apă nu se face”, ei încearcă astfel să evite orice schimbare care le-ar putea modifica *tiparele disfuncţionale* îndelungat practicate.

Renunţarea la ataşamentul de familia care ne-a produs suferinţe înseamnă atât abandonarea speranţei de mai bine, de însănătoşire a relaţiilor familiale, cât şi a îngrijorărilor pline de vinovăţie faţă de familia de origine. Individul care realizează această acţiune de autoprotejare se expune unor tabuuri redutabile şi intenţia mea în acest volum este să îl sprijin în decizia pe care a luat-o. *Separarea* de familia disfuncţională este esenţială pentru *sănătatea mentală*, marcând *trecerea* de la *copilărie la maturitate*. Sper să ofer o cale raţională şi logică către *libertate* adulţilor prinşi *în capcana* propriilor familii inadecvate. Alternativă ar fi păstrarea ataşamentului faţă de familie, fie la modul propriu (a rămâne celibatar şi a locui cu părinţii), fie simbolic, prin recrearea la maturitate a unor relaţii abuzive, umilitoare sau de respingere similare cu cele trăite în copilărie. Din păcate, ambele opţiuni înseamnă suspendarea propriei existenţe şi amânarea la nesfârşit a momentului începerii unei vieţi noi autentice.

Scopul cărţii este acela de a oferi un program rezonabil, cu un parcurs liniştit, acelor cititori interesaţi în găsirea modalităţilor adecvate de separare de familie. Sper să demonstrez cât de vital este acest demers şi să evidenţiez paşii care trebuie făcuţi pentru a reuşi în această misiune dificilă. Pe de altă parte, cartea nu este menită să încurajeze cititorul să se lanseze în acuze dramatice nesfârşite (şi inutile, în ultimă instanţă) la adresa familiei sale care a eşuat în îndeplinirea sarcinilor parentale.

În multe emisiuni TV de popularizare a psihologiei, invitaţii sunt rugaţi să evoce în detaliu momente din trecutul lor în care au fost neglijaţi sau abuzaţi. Şi adesea, astfel de mărturii devin un scop în sine, oferind *empatie temporară* din partea publicului compătimitor, fără a-l

ajuta însă pe cel în cauză să treacă peste ceea ce a fost şi să-şi continue viaţa. În schimb, el este stimulat să devină o *„victimă" profesionistă,* cea mai mare „realizare" a sa în viaţă fiind relatarea abuzului original.

Mă voi ocupa la început de problema ataşamentelor umane distructive care se formează încă de la naştere în cadrul relaţiei copil-mamă şi copil-tată. Multe cărţi „clasice" de autoajutorare introduc în actul al treilea (etapa maturităţii) o dramă complexă şi nesfârşită, ale cărei rădăcini (din actul întâi) încearcă apoi să le ghicească. În ceea ce mă priveşte, abordez problema pornind de la ataşamentele emoţionale nesănătoase formate în copilărie, pentru a face apoi legătura dintre aceste tipare eronate şi incapacitatea individului matur de a se desprinde tocmai de familia care nu i-a satisfăcut nevoile în perioada copilăriei.

Fundamentul psihologic al cărţii în pofida limbajului clar şi accesibil şi absenţei jargonului, acest volum se fundamentează pe un model psihanalitic de tradiţie, folosit încă din 1940, şi care a căpătat în ultimii douăzeci de ani o tot mai mare amploare. Domeniul psihanalizei nu înseamnă un singur model sau o teorie unică, ci înglobează viziuni similare şi concurente, dezvoltate în cadrul unor „şcoli" sau institute de psihanaliză specializate într-un tip sau altul de abordare. Prin analogie, aş zice că se aseamănă cu protestantismul: mai multe biserici care împărtăşesc credinţe fundamentale, dar diferă prin accentul pus pe un aspect sau altul al doctrinei, ca şi prin ritualul religios.

Toate teoriile psihanalitice (există cinci mari şcoli de gândire) au ca punct de plecare concepţia lui Freud, întemeietorul acestei discipline. Modelele au evoluat, desprinzându-se într-un moment sau altul de viziunea lui Freud, dar toate au în comun ideea potrivit căreia *la baza comportamentului uman* stau *procesele psihice inconştiente.* Există însă diferenţe mari în modul în care aceste şcoli interpretează formarea şi funcţionarea inconştientului. Plecarea de acasă are la bază „Teoria

Relaţiilor de Obiect" sau „Teoria Relaţiilor Obiectale", dezvoltată din concepţia originală a lui Freud (denumită în mod curent „psihanaliză clasică"), de care se deosebeşte însă fundamental în multe aspecte.

Modelul lui Freud este unul al instinctelor sau „pulsiunilor" – el pleacă de la premisa că motivaţiile umane îşi au originea în instincte primitive, sexuale sau agresive. A numit „libido" această motivaţie umană fundamentală şi a presupus că aceasta acţionează încă de la naştere. Motivaţia sexuală a copilului faţă de mamă ar fi etichetată drept tandreţe sau plăcere derivată din diminuarea foamei. Pentru Freud, mama este „obiect al dorinţei" copilului; preluând termenul, psihanaliştii care au aprofundat ulterior relaţiile dintre mamă şi copil le-au definit drept „relaţii de obiect". De aici derivă numele teoriei psihanalitice pe care se fundamentează volumul de faţă, o expresie nefericit aleasă, oamenii din afara eului fiind etichetaţi drept „obiecte".

Freud a trăit la începuturile revoluţiei ştiinţifice şi a împrumutat masiv din conceptele vehiculate de Darwin, cel mai de succes savant al epocii. Înaintea lui Darwin, unicul „model al omului" era creaţionismul religios, pe care Darwin l-a sfidat prin teoria evoluţionistă. La acea vreme, trecerea de la religie către explicaţia ştiinţifică a provocat o adevărată revoluţie în gândire. Freud a fost atât de impresionat de puterea ştiinţei şi de viziunea lui Darwin asupra evoluţiei umane, încât a înglobat conceptele acestuia în teoria psihanalitică. Modelul propus de Freud acordă instinctelor primare rolul central în formarea motivaţiilor umane, instinctele fiind echivalentele psihologice ale strămoşilor umanoizi, de dinaintea apariţiei omului modern, din teoria lui Darwin. Pentru Freud, aceşti strămoşi primitivi există în mentalul omului modern. El consideră că fiecare om se naşte cu o construcţie mentală, pe care a denumit-o „Se-ul", un rezervor inconştient de pulsiuni care presează pentru a ieşi la suprafaţă şi a se manifesta conştient. Acest „Se", echivalentul psihologic al omului primitiv al lui Darwin, este sursa întregii

personalităţi umane. Cum niciun copil nu ar putea supravieţui în familie exclusiv prin comportamentul anarhic specific „Se-ului”, Freud rezolvă problema introducând o a doua instanţă a personalităţii, „Eul”. „Eul” derivă din „Se „(sursa primordială), dar se găseşte la limita între conştient şi inconştient, mediind între „Se-ul” inconştient şi cerinţele societăţii. Pentru Freud, „Eul” nu este un „sine” în accepţiunea actuală a termenului, adică un concept ce defineşte identitatea umană în toate aspectele sale, ci mai degrabă o marionetă ce serveşte nevoile primitive ale „Se-ului”, modulând nevoile pulsionale într-o formă adaptată la realitate. În psihanaliza clasică, conflictul fundamental al omenirii rezidă în lupta continuă dintre motivaţia sexuală şi agresivă a „Se-ului” şi restricţiile impuse de societate. În fine, a treia latură psihică a personalităţii umane, şi ultima în ordine cronologică în dezvoltarea copilului, este

„Supraeul”, instanţa superioară, domeniul conştiinţei, altruismului, iubirii, credinţelor religioase şi responsabilităţii sociale.

Freud afirmă că „Supraeul” se dezvoltă prin „internalizarea” atitudinilor şi preceptelor stabilite de părinţi şi de cei care definesc şi transmit mai departe regulile după care funcţionează societatea. Teoria Relaţiilor de Obiect îşi are originea în acest aspect al modelului freudian: dezvoltarea „Supraeului”. Având în vedere că modelul freudian este unul pur „instinctual”, ne-am fi aşteptat ca Supraeul să se dezvolte din Eu şi ca toate structurile psihologice să derive din instincte biologice moştenite. Dar Freud nu a fost consecvent: a creat un model „mixt”, ca şi cum ar fi încercat să sudeze faţa unui Ford de spatele unui Plymouth. Supraeul său ia naştere printr-un proces diferit, non-instinctual.

Privind dintr-o altă perspectivă *dezvoltarea personalităţii*, *sentimentul de sine* sau *sentimentul propriei identităţi* îşi are originea în interacţiuni sociale păstrate în memorie. Această viziune asupra personalităţii umane produce un model psihologic diferit şi opus în multe

privinţe. Mergând mai departe, modelul „internalizării" prezintă formarea personalităţii umane nu ca rezultat al evoluţiei pulsiunilor primare, ci ca acumularea amintirilor *relaţiilor cu părinţii*, fapt ce contribuie în cele din urmă la formarea unui *Sine*.

Acest al doilea model psihanalitic s-a dezvoltat în cadrul unui proces îndelungat, început de Melanie Klein. Klein, o terapeuta de origine germană care s-a refugiat în Anglia din calea naziştilor, se considera un discipol loial al lui Freud. Fără să îşi dea seama, ea a creat un model psihanalitic alternativ care avea să depăşească în final viziunea clasică freudiană prin accentul pus pe rolul „obiectelor internalízate" – amintiri ale relaţiei cu părinţii care populează şi exercită totodată controlul asupra personalităţii în formare a copilului. În concepţia lui Klein, influenţa acestor obiecte internalízate poate coexista cu teoria freudiană a pulsiunilor. Modelul său este tot unul mixt, dar, fiind creat la începuturile psihanalizei, a fost îmbrăţişat cu entuziasm de specialişti, care au fost atraşi de perspectivele pe care le deschidea şi au renunţat la orice critică. El rămâne şi astăzi unul dintre cele cinci mari modele psihanalitice.

Cel care care a contribuit ulterior la dezvoltarea *Teoriei Relaţiilor de Obiect* a fost Ronald Fairbairn. Concepţia sa asupra dezvoltării personalităţii este modelul care stă la baza acestui volum. Filosof, medic şi psihanalist de origine scoţiană, Fairbairn şi-a publicat lucrările în anii '40. El a dus teoriile lui Klein mai departe, eliminând toate noţiunile legate de pulsiunile moştenite biologic şi înlocuindu-le cu un model pur relaţional. Pentru Fairbairn, personalitatea umană este alcătuită din mii de amintiri, conştiente sau inconştiente, ale copilului în interacţiune cu „obiectele" sale, respectiv părinţii. Modelul propus de Fairbain este elegant, plin de forţă şi perfect accesibil; el subliniază importanţa vitală a primelor experienţe ale copilăriei. Inconştientul joacă şi aici un rol major, dar este un inconştient foarte diferit de cel freudian.

În viziunea clasică, inconştientul trebuia să rămână

refulat, fiind prea antisocial şi violent pentru a fi acceptat de omul modern – era, cu alte cuvinte, acel om primitiv din fiecare din noi. Inconştientul lui Fairbairn este populat de amintiri ale unor evenimente reale: eşecuri parentale, suferinţe şi momente de abandon imposibil de tolerat în mod conştient de către copil. Astfel, atât pentru Freud, cât şi pentru Fairbairn, inconştientul este un element central al modelului, dar rolul şi conţinutul acestuia diferă în mare măsură.

Cel mai important concept introdus de Fairbairn este „ataşamentul faţă de obiectele rele”, care descrie imensa loialitate a copilului abandonat, abuzat sau neglijat, faţă de părinte sau părinţi. Ideea a fost dezvoltată de Fairbairn între anii 1927 şi 1935, perioadă când a lucrat într-un orfelinat din Edinburgh. El s-a concentrat asupra condiţiei copiilor complet dependenţi de părinţi (aşa cum sunt toţi copiii) care nu le satisfac nevoile legitime de dezvoltare. A remarcat că aceşti copii ţin partea părinţilor şi sunt dispuşi să revină oricând în căminul în care au fost abuzaţi fizic.

Fairbairn a preluat şi dezvoltat conceptul freudian al „compulsiei la repetiţie”, procesul paradoxal care constă în re-trăirea şi recrearea în relaţiile mature a unor evenimente şi situaţii dureroase petrecute în copilărie. Freud observase aceleaşi tipare, dar modelul său de căutare a plăcerii (teoria libidoului) nu putea explica în niciun fel „căutarea durerii”. Mai târziu, Freud a încercat să revină asupra teoriei introducând conceptul „tha-natos” sau pulsiunea de moarte, care s-a dovedit însă a fi noţiunea cea mai puţin acceptabilă din cadrul modelului său. Pentru Fairbairn, *compulsia la repetiţie* înseamnă reluarea inevitabilă a relaţiilor dureroase care ne populează inconştientul.

La maturitate, stabilim relaţii cu persoane capabile să joace rolurile pe care le-am avut în copilărie în familia de origine sau cele jucate iniţial de unul dintre părinţii noştri. *Compulsia la repetiţie* nu implică nici căutarea plăcerii şi nici căutarea durerii, ci *o recreare a familiei de origine*, devenită pentru noi tipar interior al relaţiilor

umane de care nu reuşim să ne debarasăm.

Recreăm astfel *singura lume inter-relaţională* pe care am cunoscut-o – una adesea înclinată spre frustrare, nevoi neîmplinite, furie şi disperare.

Poziţia afirmată în acest volum are la bază fundamente solide. Observaţiile lui Fairbairn nu sunt „secrete" accesibile unui număr limitat de iniţiaţi în psihanaliză; ele au apărut în mod independent în lucrările unor scriitori, eseişti sau cercetători ai comportamentului uman – pe mulţi dintre aceştia îi citez în volumul de faţă. Procesul despărţirii de familia de origine este, pentru mulţi adulţi crescuţi într-o atmosferă de neglijenţă, atât dureros, cât şi dificil, dar în acelaşi timp este un element esenţial pe calea afirmării vieţii.

Notă privind confidenţialitatea

Cartea cuprinde multe exemple clinice preluate din experienţa mea de douăzeci şi şase de ani ca psiholog clinician. Toate conflictele clinice descrise sunt reale, dar am schimbat multe dintre datele personale ale pacienţilor pentru a le proteja intimitatea. În unele cazuri, am combinat trăsăturile a doi pacienţi. În altele, am avut acordul clienţilor mei de a folosi materialul clinic ca atare sau cu puţine modificări; pe acestea le-am combinat cu situaţii asupra cărora am operat schimbări. Scopul cărţii este acela de a-i oferi cititorului o perspectivă corectă şi vie asupra lumii private a psihoterapiei, fără a atenta însă la intimitatea celor care au participat la procesul schimbării.

Unu

Formarea personalităţii

Dă-mi un copil să-l cresc în primii şapte ani de viaţă şi va fi al meu pentru totdeauna.

— Maximă iezuită – De-a lungul carierei mele de psiholog clinician, am descoperit că cei mai buni profesori

mi-au fost întotdeauna pacienţii: pentru mine, ei constituie o ilustrare vie a modului de dezvoltare şi funcţionare a personalităţii umane.

Unul dintre cele mai bune exemple în acest sens a fost „George”, elev la un liceu particular, trimis în terapie de mama sa şi de şcoală, ca ultimă alternativă înaintea exmatriculării. Sarcina mea era aceea de a descoperi motivaţiile obiceiului lui George de a fura de la profesori. George era un tânăr serios şi atrăgător, cu talent la matematică şi fizică, precum şi un bun jucător de hochei. Toată lumea se aştepta să devină un student de elită, până când s-a descoperit că oriunde mergea, ca prin minune, dispăreau tot felul de lucruri: le fura profesorilor portofele, genţi, carneţele şi alte obiecte personale. George mi-a mărturisit, privindu-mă cu ochi mari, că nu ştia de ce fură, dar că trăia un sentiment de victorie atunci când îşi privea

„Posesiunile”. Nu cheltuia niciodată banii astfel subtilizaţi, ci îi înapoia prin diverse tertipuri. De exemplu, dădea drumul, unul câte unul, portofelelor pe toboganul de la spălătorie sau îl lăsa să cadă pe podea, pe un coridor, pentru a fi găsit. După primul interviu clinic, am fost convins că voi reuşi să lucrez cu George, dar m-am simţit totodată tulburat de dispariţia unui sul de timbre, despre care ştiam cu certitudine că se aflase pe birou. George îl subtilizase abil pe când ieşea din încăpere. Seara, la plecare, am fost la fel de surprins să descopăr sulul înfăşurat de antena de radio a maşinii. În mod cert, George se lansase într-un fel de joc prin care urmărea să îmi creeze sentimentul straniu că cu eram cel vulnerabil, în timp ce el se plasa într-o poziţie de superioritate. În săptămânile care au urmat, am explorat împreună cu George trecutul său şi am fost totodată foarte atent la obiectele din birou. Totuşi, prin abilitate şi tenacitate, George reuşea de fiecare dată să părăsească încăperea cu pixuri, produse de papetărie, cărţi sau obiecte decorative, pe care mi le lăsa apoi pe capotă, într-un container de gunoi (foarte potrivit!) sau pe peluză. Mă simţeam de parcă George, care ar fi trebuit să fie pentru mine

pacientul în căutare de sfaturi, îşi făcuse un titlu de glorie din a-mi demonstra la fiecare vizită că este

„Mai presus” de mine, o figură a autorităţii care „îl ajuta”.

Cercetându-i trecutul, am aflat că fusese crescut într-o familie monoparentală care îl sprijinise în general în toate, cu o excepţie: mesele. Mama sa avea idei foarte clare în privinţa mâncării, în special în legătură cu legumele, şi reguli ferme care o aduceau frecvent în conflict cu George, cel mai mare dintre cei doi copii. George era obligat să mănânce ce i se punea în farfurie, indiferent de preferinţele sale. Dacă refuza, era supus unor pedepse a căror asprime a crescut odată cu vârsta. La început, mama i-a impus să stea la masă până ce termina de mâncat tot. Pe măsură ce a crescut, George şi-a dat seama că îşi poate întrece mama în privinţa răbdării. Au ajuns să stea câte două ore la masă, George refuzând cu încăpăţânare să mănânce, iar mama încercând mânioasă să-l supună. Curând, mama a înţeles că devenise o victimă a propriilor constrângeri, fiind obligată să rămână şi ea la masă împreună cu băiatul. A stabilit limite de timp pentru mese şi pedepse pentru depăşiri. De exemplu, dacă George nu se încadra în intervalul de cincisprezece minute prevăzut pentru o masă, nu avea să primească bani de buzunar în săptămâna următoare. Dacă refuza în mod repetat să mănânce, pedepsele se înăspreau: i se interzicea să se întâlnească cu prietenii, nu mai primea cadouri de ziua lui şi nu mai avea voie să dea telefoane. Mama alcătuise un calendar pe termen lung al restricţiilor şi pedepselor acumulate prin refuzul încăpăţânat de a mânca.

La vârsta de şapte ani, George a început să umble în portofelul mamei şi să fure mărunţiş. Ştia că, dacă va fi prins, îl aşteaptă alte pedepse, aşa încât era foarte atent şi nu lua decât puţini bani, pentru ca lipsa lor să nu fie sesizată. A luat şi cheile de la maşină şi le-a ascuns în locuri bine alese, pentru care nu putea fi învinovăţit. Mama era deseori în întârziere şi îşi căuta cu disperare cheile de

la maşină – le găsea pe podea, în garaj sau lângă chiuveta din bucătărie. Fapt interesant, sora mai mică a lui George fusese supusă aceloraşi reguli de comportament la masă, dar ea alesese să le respecte, aşa încât toată presiunea era canalizată asupra lui George.

Între George şi mama sa s-a format un tipar de ataşament în care o mamă dominatoare şi implacabilă îl trata într-o manieră autocratică şi lipsită de sensibilitate. În fapt, mama nu avea niciun motiv pentru a se purta astfel cu copiii săi. Probabil că, asemenea majorităţii părinţilor, ea era însă convinsă că face un lucru bun, chiar dacă repeta inconştient modelul distructiv pe care îl cunoscuse în propria copilărie. Dacă aş fi avut posibilitatea să discut cu ea despre aceasta (ceea ce nu s-a întâmplat niciodată), sunt sigur că ar fi luat apărarea acestei educaţii severe susţinând că era spre binele copiilor. Foarte probabil mi-ar fi spus că îşi învăţase copiii să mănânce diverse alimente pentru a-i obişnui cu o dietă echilibrată sau că intenţionase să le impună astfel o disciplină sănătoasă.

Unul dintre studenţii cu care am discutat acest exemplu la orele de curs a afirmat că problema mâncării apăruse din vina tânărului George! mai concret, acest student era de părere că refuzul de a mânca al lui George dăduse naştere conflictului cu mama sa. Avem de-a face aici cu o tentaţie tipică de „a blama victima”, care ignoră totodată (fapt şi mai grav) informaţiile clinice referitoare la dezvoltarea psihică a personalităţii umane.

Refuzul lui George nu era o simplă „încăpăţânare”, ci singura cale de a-şi păstra *sentimentul de sine* şi *propria identitate* în faţa puterii copleşitoare a mamei. George era prizonierul propriilor nevoi: avea nevoie să mănânce şi nu o putea face în altă parte. Nevoile sale umane normale şi inerente erau întoarse împotriva lui de persoana cea mai importantă din lume: mama. La fel ca multe alte milioane de copii din ziua de astăzi, crescuţi în absenţa tatălui, George şi sora sa erau complet dependenţi de mamă. Nu aveau cum să nu mănânce şi nici cum să capete o altă mamă. Tot ceea ce puteau face era să încerce să se

adapteze cât puteau de bine.

Prin urmare, refuzul lui George de a mânca nu trebuie interpretat drept dovada unei obstinaţii absurde, ci ca manifestare a unei *nevoi umane* – la fel de importante ca nevoia de hrană – care fusese încălcată în mod repetat de către mama sa: *nevoia* ca *individualitatea sa* să fie *acceptată* şi *respectată.* În relaţiile cu mama, George a înţeles că gusturile sale în materie de hrană erau complet neimportante şi că ele trebuiau subordonate voinţei mamei. Faptul era agravat prin aceea că mama îl provoca frecvent, servindu-i legumele pe care ştia că băiatul le urăşte. În această situaţie, singura cale prin care îşi putea manifesta identitatea era refuzul mâncării. Ori de câte ori era forţat să mănânce ceva care îi displăcea, îşi renega individualitatea, acceptând regulile impuse de mamă de a înghiţi tot ce i se punea în farfurie, indiferent de preferinţele sale personale.

Dacă ceda dominaţiei mamei, George renunţa simultan la propria individualitate; atunci trăia sentimente puternice de umilinţă şi ruşine. Cu toţii am trecut în copilărie prin astfel de experienţe înjositoare: eşecuri şcolare, respingerea din partea colegilor, şi dificultăţi întâmpinate în încercarea de a face lucruri pentru care eram total lipsiţi de talent. Părinţii tind în general să minimalizeze importanţa unor asemenea situaţii, dar mama lui George alesese să îl umilească ea însăşi în ceea ce ar fi trebuit să fie pentru el „zona de siguranţă maximă” a familiei. Iar soluţia găsită de băiat pentru a face faţă furiei sale crescânde, resimţită tot mai puternic cu fiecare gest degradant la care era supus, a fost aceea de a fura. Era o răzbunare perfectă: astfel, îşi putea savura victoriile secrete asupra mamei fără a se expune altor pedepse, atât timp cât nu era descoperit.

Pe măsură ce George creştea, devenind, ca toţi copiii, tot mai conştient de sine ca individ, lupta cu mama a devenit tot mai dureroasă. Cu cât creştea mai mult, cu atât sentimentul de sine îi era tot mai ameninţat atunci când era forţat să cedeze. La şaisprezece ani, bătălia ajunsese

să capete alte forme. George îşi construise o personalitate puternic ancorată în furie, creativă dar deviantă, şi găsise alternative prin care evita să se confrunte cu regulile impuse de mamă. Intrase în graţiile mamelor prietenilor săi şi mânca în secret la ei acasă. Îşi făcuse provizii de hrană în cameră şi garaj, aşa încât îşi putea sfida mama şi îşi păstra respectul de sine.

Totuşi, la şase ani, George nu avea alte opţiuni: nu avusese cum să mănânce la prieteni şi nici nu putuse să-şi potolească foamea cu chipsuri pentru a-şi sfida mama. Aceste umilinţe excesiv de dureroase au fost cauza primordială a deteriorării personalităţii sale; ele erau responsabile de ruşinea profundă pe care o simţea faţă de propriile slăbiciuni, ca şi de teama de a se apropia de ceilalţi. În acelaşi timp, strategia de răzbunare pe mamă pe care a născocit-o a constituit o a doua cauză, şi mai gravă, a deteriorării personalităţii sale, prin „soluţiile” (furtul şi încăpăţânarea) pe care le-a pus în practică pentru a contracara dominaţia mamei. Poate că la adolescenţă, desprinzându-se de familie, George ar fi reuşit să treacă peste toate aceste necazuri dacă s-ar fi debarasat de aspectele distructive ale personalităţii sale (sentimentele de umilinţă şi comportamentul răzbunător); personalitatea umană este însă asemenea unei carapace de broască ţestoasă: oriunde am merge, o purtăm cu noi.

Această a doua carenţă a personalităţii sale (strategiile de răzbunare) avea să-i creeze probleme lui George odată cu plecarea de acasă. Tactica pe care o abordase pentru a face faţă intruziunilor mamei reprezentase pentru el un factor important, care îl ajutase să îşi păstreze identitatea în perioada dificilă a copilăriei. În multe privinţe, strategia sa creativă ne poate duce cu gândul la o paraşută. Dacă în copilărie aceste soluţii îi asiguraseră respectul de sine, la maturitate, aceleaşi soluţii, aplicate altor persoane cu rol parental, au devenit piedici: în mod similar, un paraşutist care se încurcă în sforile pe care le trage sfârşeşte, inevitabil, prăbuşindu-se. Despărţindu-se de copilărie, George nu a putut renunţa la

strategiile de răzbunare cu care contracarase dominaţia mamei; aceste tipare erau mult prea adânc înrădăcinate în personalitatea sa. Explorarea trecutului în cadrul şedinţelor noastre de terapie, dorinţa sa de a se schimba şi posibilele sancţiuni la care se supunea din partea societăţii perseverând în acest comportament nu i-au fost de niciun folos: a continuat să fure.

Conflictul-cheie: *iubirea şi ura* faţă de acelaşi părinte. Ca mulţi alţi copii, George era prins într-un conflict insolvabil: mama, pe care o iubea şi de care avea o nevoie disperată, era chiar persoana care îşi exercita puterea asupra lui într-un mod distructiv. Acest paradox a complicat în mare măsură reacţia sa emoţională faţă de mamă. Luptele repetate din timpul meselor îi creau o stare de mânie şi frică de mamă, în timp ce în alte ocazii simţea că o iubeşte şi are nevoie de ea. Pendularea între emoţii opuse, de iubire şi ură faţă de acelaşi părinte, produce un conflict fundamental la toţi copiii expuşi tiraniei sau neglijenţei parentale. Dacă în timpul mesei George era plin de furie contra mamei, imediat după aceea revenea la sentimente de iubire şi nevoia de ea. Acest conflict nesfârşit între iubire şi ură alimentează tensiunile emoţionale care îi ţin legaţi pe adulţi de familiile care i-au respins. Mulţi dintre adulţii crescuţi în acest conflict nu sunt capabili să îşi definească o perspectivă emoţională unică asupra părinţilor, nici măcar pentru o scurtă perioadă. În momentul în care trăiesc un sentiment clar, de natură să le permită o acţiune decisivă, acest sentiment este înlocuit de unul opus. De exemplu, se pot supăra pe părinţi, pentru ca, aproape instantaneu, să fie copleşiţi de compasiune şi tristeţe. Aceste schimbări emoţionale, adevărate nisipuri mişcătoare, îi împiedică să se desprindă de familie, la care revin, târâţi înapoi de propria confuzie emoţională. Nu pot face nimic. În astfel de situaţii, există o singură cale de ieşire, la care mă voi referi pe larg în Capitolul 5.

Cu totul altfel se comportă *o familie iubitoare* şi *funcţională,* care permite şi stimulează copiii să se

definească pe ei înşişi pe baza aptitudinilor lor naturale, fie că este vorba despre succesul într-o piesă şcolară, în sport sau la învăţătură. Toate acestea constituie pietre de temelie pozitive, care contribuie la afirmarea de sine a copilului, ducând în ultimă instanţă la conturarea clară a identităţii sale.

Într-*o familie sănătoasă*, părinţii au tendinţa de a exagera reuşitele copilului şi de a se mândri cu ele în faţa rudelor şi prietenilor. Aceste straturi de amintiri timpurii devin pentru copil fundamentele inconştiente ale dezvoltării identităţii sale şi mai târziu îşi dovedesc importanţa vitală în momentul când se confruntă cu dificultăţi inevitabile, care îi pun la încercare toată forţa pentru a fi depăşite. Îi numim pe cei capabili să treacă peste piedicile întâlnite în viaţă oameni puternici, cu „caracter”, rezultatul fericit al unei educaţii bune. *Părinţii sensibili* permit copiilor „să preia controlul”, urmărindu-i îndeaproape pentru a le depista punctele forte şi a-i încuraja în direcţia respectivă. Pentru aceasta este însă nevoie ca părinţii să fie gata să sacrifice o bună parte din timpul şi libertatea lor pentru a susţine dezvoltarea copilului.

Copilul crescut într-o familie sănătoasă preia nu numai aceste amintiri pozitive, de susţinere, ci şi nenumărate scene de familie care i-au creat conduita de viaţă: ce este acceptabil în relaţiile cu părinţii şi fraţii, cum să te porţi la evenimente sociale şi multe alte detalii care, împreună, formează o mare parte a identităţii copilului. Aşa cum haosul şi disfuncţionalitatea familială trec de la o generaţie la alta, la fel se întâmplă şi cu *atitudinile sănătoase*, bazate pe *relaţii de familie* care cultivă *încrederea, respectul pentru fiecare individ* şi *ataşamentul profund faţă de membri.*

O altă caracteristică *a parentajului sănătos* este existenţa unei *filosofii de viaţă* sau *strategii,* chiar dacă nu definită ca atare, care călăuzeşte acţiunile părinţilor, dându-le consistenţă. Aceste „planuri” familiale sănătoase includ întotdeauna elemente de creştere a copiilor care să

le asigure acestora din urmă un debut neşovăielnic în viaţă şi încrederea că pot face faţă provocărilor. Aici pot intra ambiţiile de a da toţi copiii la colegiu, de a-i canaliza către o comunitate religioasă, de a deveni iubitori de artă, oameni de afaceri sau politicieni. Filosofiile de viaţă mai puţin sănătoase transmise copiilor pot însemna, de exemplu, pregătirea copiilor pentru anumite cariere, pentru a deveni figuri proeminente din punct de vedere social sau financiar, sau chiar vedete, fără grijă pentru ceilalţi. Totuşi, chiar şi un astfel de plan, mai puţin sănătos, îi oferă copilului o perspectivă pe termen lung asupra vieţii, ca şi un oarecare sentiment al existenţei unei organizări familiale. Din punctul de vedere al dezvoltării copilului, familia cel mai puţin sănătoasă este cea lipsită de planuri pe termen lung, de organizare şi de continuitate. Ea este totodată şi cea mai nocivă. După cum am văzut, personalitatea copilului se dezvoltă prin amintirea unor evenimente similare repetitive.

Haosul şi *imprevizibilul* din sânul familiei *împiedică organizarea unui sentiment de sine în raport cu ceilalţi,* lipsa unui număr suficient de evenimente interpersonale consistente neputând conduce la apariţia *unui sentiment integrat de sine.*

În cele ce urmează vom descoperi prin numeroase exemplificări că mulţi părinţi care şi-au educat astfel copiii au trăit la rândul lor experienţe timpurii care nu le-au permis să se maturizeze sau să se dezvolte în mod normal. Majoritatea au crescut în familii în care absenţa unui plan de viaţă coerent şi a unei organizări a rutinei zilnice le-a indus un sentiment de vid interior şi insatisfacţie, împiedicându-i ca, la maturitate, să îşi dedice timpul şi energia sprijinirii dezvoltării propriului copil.

Din păcate, pacientul meu George nu avusese norocul să crească într-o familie dispusă să acorde atenţie nevoilor sale, iar mama sa nu concepuse niciun plan de viitor pentru el, concentrându-se în schimb asupra ideii de a-şi impune punctul de vedere. În consecinţă, evenimentele cele mai semnificative care au marcat perioada de formare

a propriei personalităţi fuseseră pentru George strategiile creative şi pline de imaginaţie pe care le dezvoltase în cursul luptelor nesfârşite cu mama sa în timpul meselor. George şi sora sa nu avuseseră la dispoziţie decât două căi de autodefinire prin raportare la mamă: rebeli sau clone. Mulţi adulţi au impresia că cei mici sunt „rezilienţi”, ca un „elastic”, şi că nu sunt afectaţi de dificultăţile întâmpinate în copilărie, dar, în realitate, miezul personalităţii lui George s-a format atât prin umilinţele repetate la care a fost supus de către mamă, cât şi prin strategiile contra-agresive pe care le-a născocit. Aceste două aspecte au trasat drumul pe care avea să se dezvolte ulterior personalitatea sa.

Dezvoltarea „sinelui rănit”.

De-a lungul anilor, evenimentele trăite de George în copilărie în timpul meselor au dat naştere *unui „sine rănit” în cadrul personalităţii sale.* Acesta este, în ordine cronologică, *primul mecanism major de apărare care se formează, permiţându-i copilului să rămână ataşat de părinţii care l-au tratat cu indiferenţă sau l-au abuzat. Pierderea acestui ataşament ar provoca la copil teroarea de a fi abandonat*. În consecinţă, *toate mecanismele de apărare ale personalităţii* tind către acelaşi ţel: *să-l facă pe copilul vulnerabil să uite respingerea pe care o trăieşte şi să-şi păstreze ataşamentul.* Dacă i-am priva pe copiii crescuţi în familii dificile şi indiferente de aceste mecanisme defensive pentru a-i confrunta direct *cu realitatea abandonului emoţional*, ar fi ca şi cum am lăsa un ţânc de cinci ani singur, în mijlocul unui oraş necunoscut. Toate mecanismele de apărare funcţionează în aceeaşi direcţie: *ajută copilul să evite să se simtă abandonat*.

Ori de câte ori lua masa, George se cufunda *într-o lume a aşteptărilor intense:*

retrăia amintirile şi *senzaţiile* din cursul sutelor de

mese în care *se înfuriase* pe mama pentru modul în care îl pusese în situaţii imposibile, dar *se înfuriase şi pe el însuşi* şi *pe momentele sale de slăbiciune*, când cedase presiunilor ei. În timp, aceste sentimente puternice s-au constituit în cadrul *personalităţii sale* în formare într-un „pachet” ce îngloba *durere, umilinţă* şi *mânie*. Cu fiecare masă luată în astfel de condiţii.

„Pachetul” se mărea. *Sutele de amintiri* disparate dar similare *s-au transformat într-un sentiment de sine numit „sinele rănit”*. În cazul lui George, sinele rănit însemna un sentiment al propriei persoane prinse într-o confruntare înverşunată a voinţelor cu mama sa, în timpul meselor; *un sentiment al propriei persoane sub semnul neputinţei* şi *al furiei;* şi sentimentul că era prins în capcană de o mamă pe care (alteori) o iubea.

Toţi copiii care îşi dezvoltă un sine rănit o fac pentru a rămâne ataşaţi de părinţii care i-au neglijat sau i-au tratat cu indiferenţă. Sinele rănit îi permite copilului să îşi păstreze afecţiunea faţă de părinţii de care are nevoie mai întâi prin „înmagazinarea” tuturor experienţelor umilitoare şi de neglijare la care a fost supus într-un rezervor unic şi distinct (ca un fişier de computer), şi mai apoi *prin închiderea* fişierului *(refulare) în inconştient în momentul în care abuzul sau indiferenţa ia sfârşit*. În clipa în care termina de mâncat, George refula în inconştient „pachetul” de amintiri dureroase ale umilinţelor trăite la masă pentru a reveni la sentimentele de dragoste şi dependenţă faţă de mama „bună”. Prin acest mecanism defensiv al refulării, George îşi păstra ataşamentul faţă de mamă (şi prin aceasta sentimentul de siguranţă), protejându-l de acţiunea propriei mânii. Prin urmare, în cea mai mare parte a timpului, *sinele rănit* al lui George *a rămas ascuns în inconştientul său*, ceea ce i-a permis să evite *trăirile intense de furie* şi *vulnerabilitate* conţinute în acesta. Niciun copil de şase, şapte sau opt ani nu poate face faţă unui sentiment permanent de mânie faţă de mama de care are o nevoie disperată şi unui sentiment la fel de intens de dispreţ faţă de propria slăbiciune. Aşa

încât, în afara orelor de masă, George relaţiona iubitor cu mama sa, păstrându-şi intact ataşamentul emoţional faţă de ea. Refularea sinelui rănit reprezintă soluţia automată a oricărui copil confruntat cu problema de a rămâne ataşat emoţional de un părinte stringent necesar care îi frustrează (deliberat sau din inadvertenţă) nevoile legitime de dezvoltare. Unul dintre cele mai sugestive exemple de refuz al acceptării realităţii abuzului este descris de Christine Lawson în Studiu asupra mamei borderline. Ea relatează următoarea scenă: „Un copilaş pe care mama îl plesnise peste faţă a privit-o şi pe urmă a ţipat «M-a lovit cineva»”. Această istorioară demonstrează modul în care copilul se sustrage realităţii că un abuz nemeritat vine tocmai din partea persoanei (Lawson C, *Understanding the Borderline Mother*, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 2000, p. 139.) de care are cea mai mare nevoie, şi mecanismul defensiv care se formează cel mai de timpuriu – negarea – este utilizat pentru a se apăra de o situaţie pe care pur şi simplu nu o poate tolera.

Nu mâncarea constituia motivul esenţial al luptei dintre George şi mama sa; era vorba de o înfruntare între un copil care încerca să îşi protejeze sentimentul de sine, în formare, şi o mamă pornită să-l zdrobească. Pe măsură ce a crescut, George şi-a manifestat în mod mai vizibil sinele rănit furând de la figuri autoritare care nu îi voiau în niciun fel răul. În volumul de memorii *Sărutul*, Kathryn Harrison descrie modul în care a devenit conştientă de sinele său rănit prin care contracara acţiunile unei mame abuzive, dar necesare. În pasajul pe care îl redau, ea istoriseşte cum a apelat la anorexie pentru a sfida remarcile intruzive la adresa greutăţii sale făcute constant de către mamă. Singura diferenţă dintre sinele rănit al lui Harrison şi cel al altora (printre care şi George) este faptul că autoarea era conştientă de existenţa lui. De obicei, sinele rănit este atât de ascuns, încât individul nu este conştient de prezenţa lui: Sunt atât de enervată că mă bate mereu la cap în legătură cu greutatea mea, încât mă hotărăsc să nu-i mai dau niciodată vreun motiv de discuţie

pe tema asta. Vrei să fiu slabă? îmi amintesc că mi-am zis. Ei bine, îţi arăt eu ce înseamnă slab. Nu cele cincizeci şi cinci de kilograme pe care le vrei tu, ci patruzeci şi trei. Şi nu măsura şase, ci doi. Ce bine ar fi fost dacă aş fi înţeles că transformam refuzul de a mânca în triumf şi exaltarea în răzbunare. Măcar dacă mi-aş fi dat seama că născocisem un plan menit să o reducă la tăcere, tot aşa cum ea însăşi refuza să îmi vorbească, ascunsă în spatele măştii de dormit, pe când stăteam ore în şir lângă patul ei. În pasajul citat, Harrison ne dezvăluie furia sa, dar şi strategia pe care o adoptase în copilărie pentru a se răzbuna pe mama care o rănise atât de grav. Conştiinţa sinelui rănit este acum, ca autor adult care a petrecut ani de zile în psihoterapie, mult mai mare decât pe vremea anorexiei. Terapia a ajutat-o să identifice exaltarea pe care o simţea ca o consecinţă a răzbunării, o răzbunare menită a sancţiona atât intruziunea, cât şi neglijenţa mamei. Dacă analizăm de sine stătător comentariile mamei, ele nu par de natură să o distrugă pe fată. Forţa remarcilor vine din repetarea lor, care face ca furia înmagazinată în sinele rănit să se acumuleze. Harrison descrie realist amploarea crescândă a sinelui său rănit, stare acutizată şi de refuzul mamei de a-i oferi experienţe compensatorii de iubire şi sprijin. Fapt cu atât mai grav cu cât criticile continue veneau din partea persoanei care ar fi trebuit să îi asigure în cea mai mare măsură ajutorul şi reconfortarea de care avea nevoie. Această întrepătrundere a atitudinii critice şi absenţei iubirii reprezintă ingredientul de bază care duce la apariţia sinelui rănit la copii.

Unul dintre pacienţii mei, care urmase şedinţe de terapie suficient de mult timp pentru a învăţa să îşi accepte şi tolereze conştientizarea sinelui rănit, a comparat ascunderea furiei faţă de părinţi cu ţinerea sub apă a unei mingi mari de plajă. Reuşea să îşi ascundă sentimentele numai pe seama unui consum mare de energie, pentru ca, în clipa în care se confrunta cu o nouă frustrare, acestea să reapară. Exact aşa se întâmpla şi cu George în timpul meselor: fişierul de trăiri intense pe care

îl închisese revenea mereu pe monitor. Conştientiza aceste realităţi dureroase numai în timpul meselor; în rest, conştiinţa sa nu avea acces la ele.

Pe căi intuitive, unii romancieri au dobândit cunoştinţe aprofundate despre psihologia umană, după cum o demonstrează pasajul citat din Harrison.

O altă scriitoare la fel de remarcabilă, Katherine Ann Porter, şi-a descris sinele rănit în eseul *Inamicul necesar,* publicat în 1948. Ea subliniază unul dintre cele mai importante aspecte alé sinelui rănit, şi anume faptul că acesta este atât de bine ascuns şi necunoscut individului, încât apariţia sa bruscă, dintr-un cotlon al inconştientului, creează o stare de tulburare şi spaimă: Este o tânără cinstită, fermecătoare, cu inima deschisă, care s-a căsătorit din dragoste. Formează alături de soţul ei una dintre acele perechi atrăgătoare şi vesele care dau scenei mondene o consistenţă probabil nemaiîntâlnită până acum în istorie. Îşi doresc din toată inima să îşi petreacă toată viaţa împreună, să aibă copii pe care să-i crească aşa cum trebuie şi să o ducă bine cu toţii – cu alte cuvinte, să fie fericiţi, acesta fiind şi scopul mariajului lor… Dar după trei ani, această femeie foarte modernă se vede confruntată cu cea mai veche şi urâtă dilemă a căsniciei. Este disperată, îngrozită, întrevede în tot ceea ce i se întâmplă semne de rău augur şi se învinovăţeşte pe măsură ce descoperă că este capabilă să îşi urască soţul, pe care îl iubeşte totodată cu devotament. Simte uneori că îl urăşte la fel de aprig şi într-un mod la fel de misterios ca în momentele terifiante din copilărie când îşi ura părinţii, fraţii şi surorile, pe care îi iubeşte totuşi nespus. Chiar şi la acea vreme, i se păruse că identifică în ea însăşi un soi de trădare întunecată, o răutate intimă şi ascunsă, care îi dădea însă în acelaşi timp sentimentul propriei identităţi. Era un lucru pe care părinţii săi nu l-au aflat niciodată, şi nici nu l-au bănuit. Pentru că a rămas pe veci nenumit.

Nu putem să nu apreciem profunzimea intuitivă şi strălucirea acestei descrieri. Porter ne oferă nu numai o ilustrare a sinelui rănit; ea ne arată că acesta se formează

în copilărie şi că sentimentele adânc ascunse în el pot fi transferate asupra altora. Recunoscând că majoritatea oamenilor încearcă să ascundă sau să nege existenţa sa, Porter sugerează totodată că acest sine rănit conţine, paradoxal, un sâmbure al afirmării de sine. Adevărurile ascunse în sinele rănit îi dau tinerei

„Propria viaţă privată”. Cu alte cuvinte, sinele rănit cunoaşte adevărul despre mânia din interacţiunile trecute, de respingere, din cadrul familiei, iar aceste percepţii, cele mai ascunse dintre toate, îi oferă tinerei o perspectivă autentică. Din nefericire, adevărurile ies la iveală într-un mod înfricoşător şi tulburător, care tinde să le facă mai puţin credibile pentru individ. Porter a observat, pe bună dreptate, că majoritatea indivizilor trăiesc experienţa apariţiei la suprafaţă a sinelui abuzat cu groază şi dezgust. În pasajul citat, tânăra îşi defineşte sinele rănit drept trădare, nerecunoscând în el un izvor autentic şi valoros de sentimente personale. (Porter K.A., „*The Necessary Enemy*”, în The Collected Essays and Occasional Writings of Katherine Ann Porter, Boston: Houghton Mif-flin, 1970, p. 182 – 183.)

Un pas important pe drumul separării de familia de origine dificilă sau nepăsătoare este acceptarea sinelui rănit şi a conţinutului său, fără a încerca sentimente de vinovăţie pentru mânia puternică resimţită la amintirea unor evenimente petrecute cu mulţi ani în urmă şi fără a căuta răzbunare la adresa acelor membri ai familiei abuzivi sau neglijenţi.

Orice sine rănit se comportă la fel. Rămâne viu, dar inaccesabil, adânc îngropat în personalitate. Sinele rănit nu poate fi refulat pentru totdeauna; anumite evenimente îl fac să iasă la suprafaţă şi să preia controlul asupra personalităţii. Sinele rănit al lui George se manifesta în prezenţa unor figuri autoritare, fie profesorii de la şcoală, fie eu, la şedinţele de terapie. În alte situaţii, cu cei de o seamă cu el, când juca hochei sau era singur, sinele rănit rămânea un fişier închis, ascuns în inconştient. La maturitate, un sine rănit activ şi de proporţii poate lua

forma unei furii îngrozitoare revărsate ca urmare a unui incident minor. În adolescenţă, am fost martorul unei astfel de descărcări a sinelui rănit într-o după-amiază, când mă întorceam de la lucru împreună cu un coleg, un bărbat spre treizeci de ani. S-a oprit la un dealer de maşini pentru a cere informaţii despre modul în care putea intra în posesia unei maşini noi în schimbul celei vechi. Vânzătorul a cercetat maşina şi i-a oferit un preţ. Când ieşeam din parcare, capota s-a deschis; vânzătorul nu o închisese bine. Colegul meu a coborât din maşină ca s-o închidă şi a început să îl înjure pe vânzător. Întors în maşină, a dat cu pumnul în bord de câteva ori, ameninţând că va reveni şi îl va pune la punct pe vânzător. La acea vreme, n-am înţeles ce se întâmplă – nu eram decât un puşti speriat şi surprins; mi-am dat însă seama că reacţia era disproporţionată în raport cu evenimentul. Este un exemplu care ilustrează modul în care apariţia bruscă a sinelui rănit este percepută de către un observator.

Această izbucnire puternică sugerează că nefericitul meu coleg trăise în copilărie nenumărate experienţe umilitoare.

Reacţia de furie a colegului meu evidenţiază *o altă latură a sinelui rănit*: *capacitatea sa de a îngheţa pentru perioade îndelungate emoţiile şi percepţiile pe care le conţine. Emoţiile conţinute în sinele rănit sunt sentimentele corecte şi adevărate trăite la momentul producerii traumei*. Astfel, un copil de cinci ani se poate simţi profund umilit când este pedepsit pentru că a făcut pipi în pat, iar intensitatea acestei emoţii poate rămâne vie în memoria sa, fără a se eroda în timp.

Sinele rănit este plin de emoţii puternice şi elementare care se pot manifesta pe neaşteptate şi cu o forţă imensă.

De ce adulţii permit părinţilor inadecvaţi să îi domine

O dată ce sinele rănit este refulat, copilul sau tânărul

poate din nou relaţiona afectiv cu părintele. Întrebarea legitimă care se naşte este: de ce revenim, în timp, la această atitudine? De ce nu ne putem aminti toate situaţiile negative, de respingere din copilărie, de ce nu putem accepta faptul că părinţii nu ne-au satisfăcut pur şi simplu nevoile, pentru a putea apoi să ne continuăm viaţa? Răspunsul este simplu. Numai tinerii maturi din punct de vedere psihic pot accepta realitatea că părinţii iau dezamăgit în anumite privinţe, deoarece maturitatea îi eliberează de nevoia iluziilor false, dar reconfortante despre părinţi. Cu alte cuvinte, identitatea acestor tineri este suficient de puternică pentru a le permite să stea pe propriile picioare, fără sprijinul părinţilor. Atunci când ajung să nu mai aibă nevoie de sprijinul părinţilor, nici mecanismele defensive nu le mai sunt de folos: acestea îi făcuseră să nu vadă eşecurile părinţilor, ajutându-i să îşi păstreze sentimentul de siguranţă.

Ironic, numai adulţii proveniţi din părinţi relativ sănătoşi (sau tinerii din familii mai puţin sănătoase, dar care au beneficiat de psihoterapie) pot discerne eşecurile inevitabile ale părinţilor.

În schimb, tinerii crescuţi în familii care le-au satisfăcut în prea mică măsură nevoile copilăriei refuză să accepte realitatea eşecului părinţilor, deoarece au în continuare nevoie de sprijinul acestora în perioada de formare, aşa cum am văzut în cazul băieţelului plesnit de mamă, care strigă „cineva m-a lovit!” Ei nu îşi pot permite să recunoască faptul că părinţii pe care se bazează nu le pot oferi sprijinul de care au nevoie cu disperare. Conştientizarea unei asemenea realităţi ar zdruncina sentimentele inerente de ataşament emoţional al copilului faţă de părinte, subminându-i încrederea în viitor şi aruncându-l în teama de abandon. Ne întrebăm adesea cum de un tânăr puternic, aparent sănătos, depinde ca un sclav de părinţii săi; dacă am sonda personalitatea sa, am vedea că, în fapt, ea aparţine stadiului de dezvoltare specific unui copil de şase sau şapte ani. Lipsa de afectivitate cu care s-au confruntat în copilăria timpurie îi

ţine blocaţi pe aceşti tineri într-o adolescenţă (sau copilărie) prelungită, nepermiţându-le să se dezvolte normal. Fiind

„În nevoie” (şi refulându-şi sinele rănit, foarte activ), ei nu pot înţelege cât de inutil este să aştepte pe viitor iubirea şi sprijinul familiei. Rezultatul greşelilor comise de părinţi este neputinţa unui mare număr de tineri de a se separa de familie. În loc să îşi înceapă viaţa pe cont propriu, ei rămân legaţi din cauza dependenţei de familia de origine, ostilă şi negativă, în speranţa că la un moment dat li se va oferi sprijinul emoţional necesar continuării dezvoltării personalităţii.

Harrison este un exemplu de astfel de adult ataşat de mama care nu a răspuns nevoilor sale emoţionale. În pasajul care urmează remarcăm din nou capacitatea extraordinară a autoarei de a-şi observa sinele rănit, concomitent cu angajarea sa în acţiuni discordante cu sentimentele pe care le încearcă. Asemenea tuturor tinerilor neglijaţi în copilărie, Harrison simte nevoia de a rămâne ataşată emoţional de mama rejectivă, în speranţa că va dobândi iubirea după care tânjeşte. Între timp, mama sa patologică intenţionează să preia total controlul, cerându-i să renunţe la orice fel de manifestări de independenţă: După Crăciun, merg cu mama la cumpărături. Suntem invitate de Anul Nou la aceeaşi petrecere, organizată de o prietenă de-a ei. Mama îmi cumpără o rochie pentru această ocazie. A decis să o alegem împreună de la

„Laura Ashley”. Preţurile sunt exorbitante. În magazin, mă studiază cu un ochi critic, la fel ca în copilărie: îi ordon trupului meu să suporte totul cât mai demn cu putinţă, în timp ce mă cufund într-un cotlon tainic, reducându-mă la o fărâmă inatacabilă, ascunsă adânc în mine, mult prea adânc pentru a fi deshumată. (Harrison K., The Kiss, New York: Random House, 1997, p. 176 – 177.)

Această descriere extraordinară a trăirilor sale interioare demonstrează că Harrison era conştientă de

lipsa de putere personală în faţa nevoii de control a mamei. În ciuda faptului că o lasă pe mama sa să creadă că deţine controlul, ea era conştientă în acelaşi timp că sinele ei adevărat este ascuns şi total imun la folosirea inadecvată a puterii de către mama sa. Folosind deliberat tehnica refulării sinelui real, ea îşi păstrează intact sentimentul de sine, contracarând acţiunea mamei autoritare.

Harrison a acceptat ca mama să continue să o domine, deoarece avea o nevoie disperată de ea, iar această nevoie se datora (paradoxal) tocmai faptului că în copilăria sa mama eşuase lamentabil ca părinte. La rândul ei, mama fusese abuzată de propria mamă (bunica lui Harrison), aşa încât şi-a găsit adăpost într-o locuinţă secretă, părăsindu-şi fiica, crescută apoi de bunică. Harrison, care avusese prea puţin de-a face cu mama, a înţeles că putea păstra contactul cu ea numai prefăcându-se că îi acceptă, docilă, dominaţia. Nu avea decât două alternative: să se supună sau să fie abandonată. „Amintirile” sale reliefează paradoxul la care voi reveni de nenumărate ori pe parcursul acestui volum: copiii neiubiţi şi nesusţinuţi emoţional în perioada critică a copilăriei întâmpină mari dificultăţi în despărţirea de părinţii abuzivi sau indiferenţi. Respinsă în copilărie, Harrison nu s-a descurajat, rămânând ataşată de mamă şi dezvoltându-şi, dimpotrivă, o nevoie crescândă de părinţii frustranţi şi nepăsători.

Exemplul lui Harrison dovedeşte că neglijarea produce asupra dezvoltării personalităţii umane efecte contrare celor aşteptate. Surprinzător, nesatisfacerea nevoilor normale de creştere amplifică ataşamentul copilului faţă de părinţii săi (inadecvaţi), prin comparaţie cu situaţia dintr-o familie iubitoare şi ocrotitoare. La prima vedere, ar trebui să se întâmple complet invers. Pare logic ca un copil ale cărui nevoi au fost prea puţin satisfăcute să sfârşească prin a fi mai puţin dependent de ceilalţi. La fel, ne-am aştepta ca un copil neglijat cronic să renunţe să lupte pentru obţinerea satisfacerii nevoilor şi să-şi croiască

drum prin forţe proprii. Numai că, aşa cum am văzut, individul uman nu poate merge înainte în viaţă fără cooperarea părinţilor. Aşadar, niciun copil (sau tânăr) nu îşi poate abandona părinţii indiferenţi, deoarece aceasta ar duce la stagnarea dezvoltării sale psihice, aşa cum bebeluşul înfometat continuă să aibă nevoie de hrană şi să o caute. Copiii nu dispun, pur şi simplu, de combustibilul emoţional necesar dezvoltării propriei personalităţi. De aceea, surprinzător, copilul neglijat se agaţă de părinţii neiubitori cu o disperare şi forţă neîntâlnite în cazul copilului normal. Acesta constituie un element major în explicitarea dinamicii adultului incapabil să se separe de familia de origine şi totodată elementul psihologic cheie în ataşamentul femeilor abuzate fizic faţă de soţul agresor, problemă pe care am abordat-o în detaliu în *Iluzia iubirii*. (Celani, D., *The Illusion of Love*: *Why the Battered Woman Returns to Her Abuser,* New York: Columbia University Press, 1994.)

Această realitate critică poate fi ilustrată cu ajutorul numerelor. Să presupunem că fiecărei zile într-o familie funcţională îi corespunde, pentru copil, o unitate de hrană emoţională, care se adaugă miilor de unităţi necesare dezvoltării unei personalităţi sănătoase. Copilul crescut într-o familie funcţională şi iubitoare va aduna probabil 350 de unităţi pe an. De ce nu 365? Pentru simplul motiv că până şi în familiile sănătoase şi iubitoare au loc conflicte perturbatoare, care îl împiedică pe copil să-şi primească zilnic porţia minimă de trebuinţe. În acest fel, copilul iubit şi ocrotit adaugă câte 350 de unităţi pe an necesarului care asigură buna funcţionare a personalităţii mature. Să presupunem că pentru transformarea copilului într-un adult cu personalitate pe deplin matură acest necesar se ridică la un total de 7.000 de unităţi de hrană emoţională, acumulabile pe parcursul a douăzeci de ani. După zece ani de creştere sănătoasă, copilul va aduna 3.500 de unităţi, iar după douăzeci de ani 7.000 de unităţi, tânărul norocos ajungând astfel la maturitatea emoţională. Odată dobândită această maturitate, el nu va mai avea

nevoie în mod repetat de sprijinul puternic necesar în perioada de creştere, deoarece a tezaurizat în memorie mii de situaţii în care a beneficiat de ajutor emoţional. Se va putea separa de familie şi va ajunge, în cele din urmă, să crească, la fel de iubitor, o altă generaţie.

Să comparăm acum acest scenariu fericit cu situaţia copilului prizonier al unei familii indiferente. Din cauza lipsei de sprijin din partea părinţilor, el va strânge într-un an un număr mult mai mic de unităţi de hrană emoţională. Să presupunem că adună 75 din necesarul de 350 de unităţi, acumulând astfel un deficit emoţional semnificativ. Personalitatea sa nu se poate dezvolta în mod normal, rămânând blocată la un stadiu incipient, în anul următor, primeşte tot 75 de unităţi şi, pe măsură ce creşte, ecartul faţă de necesar se măreşte. Primii ani de viaţă petrecuţi în lipsa continuă a ataşamentului emoţional au drept rezultat deficienţe enorme de identitate, precum şi apariţia sentimentului că este diferit şi „exclus" de către ceilalţi copii şi, fapt la fel de nociv, că „nu este bun de nimic". Senzaţia se amplifică pe măsură ce în sinele rănit se acumulează zilnic dovezi că nu este iubit nici măcar de propriii părinţi. Timpul trece şi identitatea sa tulburată va face tot mai dificilă – dacă nu imposibilă – dorinţa agenţiilor de asistenţă socială sau chiar a rudelor binevoitoare de a-l ajuta pe copilul confruntat cu atâtea privaţiuni. Ori de câte ori i se va oferi sprijin din afară, copilul va reacţiona cu suspiciune, din teama că nevoile sau inadaptabilitatea pe care şi-o bănuieşte vor fi astfel expuse şi cunoscute de toţi. El se izolează de lumea exterioară, refuzând ajutorul şcolii sau prietenilor, devenind tot mai dependent şi dezvoltând o fixaţie faţă de părinţii privativi. În timp, rămâne în urmă ca aptitudini şi realizări sociale. Înaintează în vârstă, corpul i se dezvoltă şi ajunge să se confrunte cu perspective tot mai înfricoşătoare, legate de aşteptările sociale. În locul formării unei personalităţi complexe, bogate şi încrezătoare, tânărului nu îi rămâne decât un sine rănit, inconştient în mare măsură, şi personalitatea unui copil,

întemeiată pe impulsuri de necesitate. Mulţi copii neglijaţi rezolvă problema identităţii lor incomplete eschivându-se de la activităţile şcolare şi relaţiile sociale extraşcolare, ceea ce nu face decât să îi prindă şi mai adânc în iţele încâlcite ale legăturilor cu familia inadecvată sau indiferentă.

În timp, *nevoia de părinţi* (şi *de ocrotire*, în general) a copilului *creşte*, nesatisfacerea nevoilor sale *emoţionale* din anii anteriori adăugându-se *nesatisfacerii nevoilor prezente.* Din nou, avem de-a face cu o aparentă sfidare a logicii – se presupune că, pe măsură ce o persoană înaintează în vârstă, va avea mai puţină nevoie de sprijinul emoţional, în mod normal destinat copiilor. Mai grav, cum nevoile timpurii vizează comportamente potrivite vârstei de patru sau cinci ani, dar neadecvate vârstei mature, tânărul adult confruntat timp îndelungat cu *privaţiuni emoţionale va încerca să îşi satisfacă nevoile neîmplinite în copilărie*. Mulţi astfel de tineri

— Bărbaţi şi femei – îşi „rezolvă" problemele de personalitate ataşându-se de un *partener romantic* pe care *îl văd* mai degrabă drept *un părinte (chiar dacă acesta este la fel de dependent şi imatur), de care „se sudează" emoţional*. Ei îşi dezvoltă adesea *o gelozie patologică* (*rezultat al spaimei de a fi abandonat*) faţă de potenţialii rivali din viaţa partenerului şi *îşi transferă rezervorul de nevoi nesatisfăcute din copilărie de la părinţi asupra partenerului*. Orice ameninţare cu pierderea partenerului prezintă pentru starea lor psihică posibile consecinţe devastatoare: ei sunt convinşi că nu pot supravieţui singuri. Această *percepţie* stă în mare măsură *la baza violenţelor* născute *din gelozie* cu care se confruntă societatea contemporană.

Sinele rănit al unui copil neglijat contrastează puternic cu dezvoltarea sentimentului de sine la un copil crescut într-o familie funcţională, capabilă să-i ofere zilnic amintiri pozitive. Copilul iubit şi ocrotit emoţional acumulează în timp amintiri afective şi percepţii ale unor reuşite care se adaugă sentimentului de sine mai puternic.

Neexpus unor evenimente frustrante sau dureroase repetate în relaţiile cu părinţii, sinele rănit este prea puţin manifest sau lipseşte cu desăvârşire. Dacă sinele rănit nu ia naştere în copilărie, el nu va lua naştere niciodată, pur şi simplu deoarece copilul nu va avea ce situaţii dureroase să „înmagazineze” şi să refuleze. Chiar şi în cazul apariţiei unor conflicte în cadrul familiei funcţionale, umilirea copilului este puţin probabilă căci astfel de situaţii izolate sunt puse în umbră de numărul mult mai mare de interacţiuni afective şi de iubire, ca şi de marele rezervor al evenimentelor de sprijin emoţional din trecut depozitate în memorie. Rezultatul unei copilării petrecute într-o ambianţă ocrotitoare este adultul cu identitate puternică, neinteresat de continuarea relaţiilor cu persoane care s-au comportat negativ faţă de el sau l-au umilit. Acesta îşi va dezvolta în timp o personalitate pozitivă şi optimistă, neafectată de teama de apropiere faţă de ceilalţi, fundamentată pe amintirea a mii de mici succese. Nu mai are zilnic sau săptămânal nevoie de sprijinul părinţilor, ghidându-se după propriul sentiment de sine internalizat. Mulţi confundă individuarea sănătoasă faţă de părinţi cu respingerea familiei de origine sau lipsa de afecţiune. Nimic mai fals. Dezvoltarea sănătoasă îi permite individului să se separe de familie, să se ataşeze mai puternic de partener şi, în timp, să aibă la rândul său copii pe care să-i crească şi să-i ocrotească. Toate acestea îi sunt refuzate persoanei private de iubire. Respinsă de proprii părinţi, ea este neîncrezătoare în afecţiunea celorlalţi sau măcinată de sinele său rănit (asemenea lui George), ceea ce va da naştere, în cadrul generaţiei următoare, la relaţii distorsionate, bazate pe un puternic sentiment de furie.

Un părinte care era capabil de schimbare

Întrebarea care se pune este următoarea: odată demarat, poate fi inversat procesul dezvoltării sinelui rănit? Răspunsul este afirmativ şi încurajator, cu condiţia *ca* părinţii să îşi schimbe comportamentul înainte ca personalitatea în formare a copilului să fie puternic

alterată. Una dintre marile mele satisfacţii ca terapeut a fost colaborarea cu părinţi care, solicitându-mă pentru copilul lor „cu probleme”, s-au dovedit suficient de deschişi pentru a recunoaşte partea lor de vină, deloc neglijabilă. Din păcate, astfel de situaţii sunt o excepţie. Mulţi părinţi nu pot accepta că joacă vreun rol în dificultăţile întâmpinate de copil. Iată un exemplu. Am fost contactat de Linda, o femeie de 35 de ani, designer, în legătură cu fiul ei de 11 ani. L-a adus pe Mark la şedinţa de terapie, dar băiatul a refuzat să intre în sala de consultaţii. În loc să mă angajez într-o confruntare, am invitat-o să discutăm singuri, în timp ce Mark, fără a-şi ascunde furia, a rămas în sala de aşteptare. Linda mi-a povestit că era foarte îngrijorată de negativismul şi ostilitatea fiului ei, ca şi de interesul său faţă de jocurile brutale de pe internet, în special în contextul naţional al escaladării violenţei în şcoli. Se simţea incapabilă de a-l ţine pe băiat departe de computer, cu atât mai mult cu cât avea în casă mai multe computere performante pe care îşi lucra proiectele de grafică. Mark primise două dintre computerele ei mai vechi, şi Linda ezita să i le confişte, de teamă că băiatul avea să apeleze la prieteni şi să-şi petreacă timpul la ei acasă, unde ea nu avea cum să-l supravegheze.

Am început şedinţa spunându-i că, din moment ce fiul ei refuzase să intre, noi doi aveam să-l „vindecăm” fără să-i împărtăşim secretul nostru. A fost surprinsă: presupunea că problemele de care suferea băiatul izvorau din interiorul lui. Înainte de a analiza situaţia lui Mark, i-am cerut Lindei să îmi vorbească despre copilăria ei. Şi-a arătat imediat reticenţa: nu vedea nicio legătură între primii săi ani de viaţă şi problemele lui Mark. I-am explicat că părinţii îşi aduc frecvent propriul trecut din perioada de dezvoltare în noile lor familii. Linda mi-a descris atunci de bunăvoie istoria sa, plină de privaţiuni emoţionale şi abuzuri verbale din partea unei mame deprimate şi înverşunate. Făcuse un legământ: copiii săi nu aveau să treacă niciodată prin ceea ce trecuse ea. Se împăca bine

cu soţul, un poliţist devotat şi muncitor, care avea însă două slujbe, ceea ce îl făcea iritabil şi obosit atunci când ajungea acasă. „Ei bine”, i-am spus Lindei, „atunci totul depinde de tine”. Linda s-a arătat mirată că aveam încredere că îşi va „vindeca” fiul fără ajutorul soţului şi în absenţa cooperării lui Mark – părea o sarcină imposibilă.

I-am cerut să îşi facă un carneţel în care să tragă o linie verticală în mijlocul paginii. Prima coloană era „respingerea”, iar a doua „afecţiunea”, iar ea urma să treacă într-una sau cealaltă fiecare dintre propoziţiile pe care avea să i le adreseze lui Mark. Am făcut împreună câteva exerciţii: de exemplu, afirmaţiile prin care îi cerea lui Mark să facă anumite lucruri pe un ton lipsit de afecţiune trebuiau catalogate la rubrica „respingere”. Dar aceleaşi propoziţii rostite răbdător şi mângâietor puteau fi încadrate în cealaltă categorie. După ce am exersat împreună timp de douăzeci de minute clasificarea unor fraze, am considerat amândoi că îşi însuşise procedura şi am stabilit să ne întâlnim pentru a comenta rezultatele peste o săptămână. Înainte să plece, i-am atras atenţia că nu trebuia să schimbe nimic din comportamentul său uzual, cu excepţia notării în secret în carneţel a consideraţiilor privind propoziţiile adresate fiului ei.

A doua zi, spre seară, soţul Lindei m-a sunat disperat. Linda se încuiase în baie şi plângea în hohote. Ţipa că era o mamă rea şi că nu merita să trăiască. Soţul a convins-o să vină la telefon ca să-mi vorbească. Linda a început imediat să-mi povestească (frenetic) cum decurseseră primele două zile de exerciţii: toate propoziţiile sale, fără excepţie, se înscriseseră în categoria „respingere” – nu făcuse nici măcar o singură afirmaţie afectuoasă. Era ceva mai grav decât mă aşteptasem, aşa încât am fost de acord să o întâlnesc mai târziu în cursul acelei seri. A sosit însoţită de soţul uluit şi fiul extrem de îngrijorat. Soţul mă privea acuzator: părea să mă considere responsabil că îi înnebunisem soţia; în fond, înainte de a mă cunoaşte, cu numai două zile înainte, totul fusese în regulă. Lindei îi era ruşine şi nu avusese curaj să îi relateze soţului speriat şi

confuz ce se întâmplase, aşa încât bărbatul era îndreptăţit să mă privească suspicios. Ştiam că discuţia cu Linda avea să dureze ceva timp şi mă temeam că sunetele pe care avea să le scoată aveau să fie auzite, în ciuda uşilor duble dintre camera de consultaţii şi sala de aşteptare, şi să îi sperie şi mai tare pe soţ şi pe fiu. După ce Linda a luat loc, m-am întors în sala de aşteptare, abordând un aer cât mai nepăsător, şi le-am propus tatălui şi fiului să iasă în oraş la o pizza. Bărbatul m-a privit de parcă nu era în toate minţile – soţia sa avea o

„Cădere nervoasă” după o singură şedinţă de terapie şi eu aveam tupeul să îi cer să îşi scoată fiul la o pizza! L-am asigurat că în vreo două ore totul va fi în regulă şi în cele din urmă cei doi au plecat, deşi fără tragere de inimă.

Atât eu, cât şi Linda am răsuflat apoi uşuraţi: scăpaserăm pe moment de familia îngrijorată. I-am spus că presupun că ştiu ce s-a întâmplat: în ultimele două zile descoperise că devenise aidoma mamei sale. „Aşa e!”, aproape că a ţipat Linda (m-am bucurat că soţul şi fiul nu mai erau prin apropiere, ca s-o audă). Nu întâmplător trăsesem această concluzie: îmi întemeiasem afirmaţia pe ceea ce îmi povestise Linda despre mama ei, ca şi despre situaţia actuală din familie. Mark nu putea conta decât pe mama sa, ceea ce explica frustrarea şi izolarea lui. „Problema” sa consta în faptul că nu beneficia de sprijinul tatălui, iar din partea mamei avea parte permanent de critici; singura cale de ieşire pe care o găsise era retragerea în fantasme de răzbunare ale sinelui rănit prin intermediul jocurilor violente de pe internet. Am bănuit că Linda recrea inconştient cu fiul ei patternul relaţiilor cu propria mamă din urmă cu treizeci de ani.

În cele două zile de notări în carneţel, Linda acordase atenţie pentru prima oară în viaţă cuvintelor pe care le rostea. Îşi catalogase singură fiecare frază drept negativă, atât în privinţa conţinutului, cât şi ca ton. A fost uluită să descopere că absolut toate afirmaţiile sale – de la îndemnul adresat fiului de a se pregăti să plece la şcoală la controlarea temelor – se încadraseră la rubrica

„respingere”. După ce Mark plecase la şcoală, s-a aşezat şi şi-a revizuit notiţele: erau deprimant de negative. Şi-a spus că de vină era graba; după-amiaza, când Mark se va întoarce, avea să fie mai liniştită şi să-i vorbească altfel. Spre surpriza ei, a fost şi mai rău. Înainte de culcare, şi-a revizuit din nou notaţiile, încurajându-se: totul avea să se schimbe a doua zi. A descoperit însă, terifiată, că persista în acelaşi comportament. Şi-a petrecut ziua meditând asupra situaţiei. Se simţea vinovată, disperată şi se ura pe sine.

După ce a depăşit oarecum şocul iniţial cauzat de remarca mea privind *transformarea în propria mamă,* am asigurat-o că *toţi avem în noi potenţialul de a deveni aidoma părinţilor*, dar că împreună vom putea lucra în direcţia contrară. Mi-a mărturisit că lucrul cel mai grav care se întâmplase atunci când a început să îşi catalogheze afirmaţiile a fost faptul că şi-a reamintit senzaţiile trăite în copilărie în momentele când era abuzată de mamă. Această conştientizare i-a sporit durerea: a înţeles că îşi încălcase jurământul de a nu-şi expune niciodată fiul suferinţelor prin care trecuse ea în copilărie. Deloc surprinzător, Linda dorea să se schimbe total şi să se poarte faţă de Mark numai cu afecţiune. Ştiam că îşi propusese ceva imposibil şi că eşecul (inevitabil) avea să îi amplifice sentimentele de vinovăţie, ceea ce trebuia evitat. I-am propus aşadar să continue cu afirmaţiile negative, adăugând însă câte o propoziţie afectuoasă dimineaţa şi una seara. A rămas cu gura căscată: îmi ieşisem din minţi? „Două pe zi? Doar atât?” Acum era şi ea, ca şi soţul, gata să mă trimită pe mine la terapie!

„Ei, bine”, i-am răspuns, „Mark ştie că vii aici (ceea ce era adevărat) şi nu vrem să creadă că te porţi afectuos cu el numai pentru că aşa ţi-am spus eu să faci. Rezumă-te la două fraze drăgăstoase pe zi: înainte de a pleca el la şcoală şi când se întoarce. Vei vedea că aşa vom rezolva problema”. Când soţul şi fiul au revenit la cabinet, ne-au găsit discutând prieteneşte, iar Linda nu mai părea îndurerată.

Eram sigur că Linda nu avea să-mi urmeze sfatul. Aşa cum mă aşteptam, după o săptămână scorul din carneţel se schimbase. Adăugase, din proprie iniţiativă, o nouă categorie („neutru”) pentru a ilustra afirmaţiile, odinioară tăioase sau cinice, din care înlăturase tonul negativ. Se putea lăuda acum cu o grămadă de fraze pozitive, mult mai multe decât cele două pe care i le sugerasem, şi nu recăzuse decât sporadic în categoria „respingere”. Spre uimirea ei, Mark îşi petrecea acum mai puţin timp închis în camera lui, aşa încât începutul părea promiţător. În ceea ce mă priveşte, am presupus că băiatul era foarte simţitor la aceste dovezi de afecţiune din simplul motiv că tatăl său lipsea în mare parte din timp. Mark trecea acum din stadiul de copil cu tată absent şi mamă critică (echivalent cu cel de orfan) la cel de tată absent şi mamă iubitoare, ceea ce reprezenta o îmbunătăţire semnificativă. Am continuat şedinţele regulate de terapie cu Linda pe parcursul a noua luni. În momentul când a câştigat controlul aproape complet asupra sinelui ei rănit (şi am convenit că nu se mai comporta faţă de Mark aşa cum o tratase mama ei în copilărie), am revenit asupra experienţelor ei dureroase din trecut. Linda era un pacient atipic: era dispusă să descopere în ea însăşi laturi pe care majoritatea părinţilor refuză să le vadă. Din fericire, noua direcţie pe care o luaseră relaţiile cu Mark a continuat, implicând din partea ei tot mai puţin efort. Acest exemplu clinic ilustrează o afirmaţie anterioară: personalitatea copiilor se formează prin intermediul interacţiunilor zilnice, aparent minore, cu părinţii. Problema şi totodată rezolvarea ei venea în acest caz din miile de mici interacţiuni dintre mamă şi fiu.

Exemplul citat demonstrează în acelaşi timp faptul că mulţi părinţi afectează negativ dezvoltarea copiilor *din inadvertenţă*. Linda era un părinte bun, preocupat de copil, dar răul produs în copilărie – rolul în care se blocase în relaţia cu propria mamă – i se fixase în inconştient, impulsionând-o să îşi supună fiul aceloraşi umilinţe pe care le trăise ea însăşi în trecut. Cei mai mulţi părinţi doresc

binele copiilor; cu toate acestea, puterea secretă a sinelui lor rănit în copilărie iese la suprafaţă atunci când devin, la rândul lor, părinţi. Este o apariţie bruscă şi neaşteptată căci, înainte de a avea copii, în inconştientul lor nu existaseră „actori” care să le reamintească rolul pe care îl jucaseră în familia de origine. În momentul când apar copiii, inconştientul revine însă la viaţă, recreând vechile tipare familiale, şi copiii preiau rolul jucat de părinţi, sau fraţii şi surorile părinţilor, în propria copilărie. Copilul provenit din părinţi cu probleme se naşte într-*un univers interpersonal predeterminat,* în care personalitatea sa este definită treptat potrivit *reprezentării inconştiente* pe care mama sau tatăl său o are despre *propria copilărie* sau *cea a fraţilor şi surorilor.*

Mark *îi amintea Lindei de ea însăşi, aşa cum era în copilărie, iar ea a preluat rolul jucat de propria mamă, criticându-l continuu*. Acest lucru a permis sinelui ei inconştient şi rănit să refuleze o parte din mânia acumulată pe parcursul a treizeci de ani, dar preţul plătit de fiul ei a fost mult prea mare. Din fericire, Linda a combinat noua percepţie asupra comportamentului ei, dobândită prin sistemul de notare în carneţel, cu o motivaţie profundă, direcţionată spre binele copilului, ceea ce a ajutat-o să se sebimbe. Explorând împreună copilăria sa plină de suferinţe, am reuşit să îi alin o bună parte din durerea inconştientă resimţită de sinele său abuzat, în timp ce Mark mi-a confirmat indirect reuşita demersului prin diminuarea depresiei şi o implicare mai mare în viaţa de familie, ca şi printr-o creştere semnificativă a gradului de cooperare.

Dezvoltarea identităţii umane

Dependenţa copilului de mamă nu este motivată numai de nevoia sa de sprijin psihic, ci şi de necesitatea de a primi ajutor în dezvoltarea unei identităţi consistente. Oamenii se confruntă cu un flux continuu de relaţii intime,

informaţii în permanentă schimbare, aşteptări sociale, legături de familie şi de afaceri şi convingeri de ordin religios, naţional sau local. Piatra de temelie a unei personalităţi mature este un sentiment de sine fixat – o identitate – capabilă să plaseze individul uman într-o poziţie consecventă prin raport cu o masă de informaţii şi relaţii în continuă mişcare. De exemplu, individul cu personalitate paranoidă şi perturbări grave îşi manifestă tulburările de identitate prin exacerbarea frustrărilor născute din senzaţia că este permanent supus unor abuzuri. El compensează sentimentul de inferioritate prin fantasme ale propriei importanţe şi superiorităţi. Dacă se află în trafic şi este rugat să tragă pe dreapta, poate fi copleşit de anxietate şi (din cauza imaginii false a propriei grandori, pe care şi-o dezvoltă ca mecanism de apărare), crezând că este urmărit de CIA sau FBI, poate reacţiona prin fugă sau lovirea poliţistului. Identitatea alterată nu îi poate asigura adaptarea la noi informaţii, iar el refuză să se comporte umil în faţa autorităţii (nu acceptă un tip de relaţie contrară iluziei privind importanţa propriei persoane). În schimb, posesorul unei identităţi sănătoase îşi cunoaşte locul în cadrul unor situaţii şi relaţii dintre cele mai diverse.

Începuturile dezvoltării identităţii au la bază legăturile dintre copil şi părinţi, cei meniţi a răspunde în mod predictibil şi consistent nevoilor de zi cu zi ale micuţului. Copilul cunoaşte lumea înconjurătoare prin intermediul percepţiilor despre univers ale părinţilor. În timp, regăsindu-se constant în aceeaşi poziţie în raport cu lumea, copilul îşi construieşte un tipar al realităţii. Printr-un comportament consecvent, părinţii îi furnizează amintiri despre el însuşi şi lumea din jur şi curând copilul dispune de astfel de reprezentări ale realităţii chiar şi în absenţa părinţilor.

Apariţia sentimentului de entitate separată de ceilalţi este primul pas pe calea dezvoltării identităţii, şi aceasta depinde de capacitatea şi dorinţa părinţilor de a reflecta emoţionalitatea pentru copil în mod adecvat şi consistent.

Lipsa de răspuns sau indiferenţa cronică pot constitui piedici în această primă etapă a dezvoltării unei identităţi funcţionale, fază definită la copil sau tânăr prin prezenţa permanentă a sentimentului propriei existenţe separate de ceilalţi.

Din nou, romancierii se dovedesc adesea mai perceptivi decât psihologii. Revin aşadar la memoriile lui Kathryn Harrison pentru a ilustra durerea trăită de copilul confruntat cu abandonarea de către părinţii atât de necesari:

Fac toate zgomotele posibile pentru a-i atrage atenţia mamei. Ele nu pot fi însă considerate un atac direct şi deliberat asupra fortăreţei de care ea se înconjoară în timpul somnului. Pentru că atâta timp cât mama refuză să ia notă de existenţa mea, nu exist. Stau şi o privesc dormind şi simt cum lumea se cască în faţa mea ca o prăpastie. Ştiu că nu mă pot îndepărta nici măcar un pas de patul ei fără a mă prăbuşi... Şi când, în fine, îşi îndreaptă privirea spre mine, ochii ei sunt ca două oglinzi goale în care nu mă regăsesc. (Harrison K., *The Kiss*, New York: Random House, 1997, p. 8.) În pasajul citat, Harrison ne înfăţişează sentimentele de abandon trăite în perioada în care mama încerca să scape de abuzurile la care era supusă de propria mamă (bunica lui Harrison) retregându-se în somn. Harrison, care a încercat o dată să-şi trezească mama intenţionat, fiind aspru pedepsită, învaţă de mică să facă „din greşeală” zgomot, aşa cum pacientul meu George află calea de a se răzbuna pe mamă ascunzându-i cheile, fără a putea fi învinovăţit. Harrison, scriitoarea matură, descrie modul în care indiferenţa mamei faţă de ea i-a afectat în copilărie sentimentul fundamental al propriei identităţi. Această nevoie de a fi recunoscut ca persoană, adesea expediată cu uşurinţă ca nevoie de a atrage atenţia, stă la baza dezvoltării în primii ani de viaţă a unei identităţi separate şi funcţionale; în lipsa ei, percepţia de sine a copilului încetează pur şi simplu să existe.

Harrison recunoaşte importanţa sprijinului mamei în conştientizarea propriei identităţi: „Ştiu că nu mă pot

îndepărta nici măcar un pas de patul ei fără a mă prăbuşi”. Este un mod poetic de a admite că, în lipsa acceptării de către mamă a existenţei sale ca fiică, simţea că personalitatea sa urma să se dezintegreze dacă avea să se îndepărteze de sursa de securitate. Nu avem de-a face cu o hiperbolă, ci cu o experienţă trăită, tipică tuturor copiilor neglijaţi cronic. Iar paradoxul situaţiei este următorul: cu cât un copil este tratat cu mai multă indiferenţă, cu atât nevoia sa de părinţi creşte. Acesta este unul dintre cele două aspecte-cheie ale dinamicii relaţiei psihologice care îi ţine legaţi pe copiii ajunşi la maturitate de părinţi, al doilea fiind speranţa iluzorie că vor fi iubiţi. Puternica dependenţă a „adulţilor copii” care rămân să locuiască împreună cu părinţii se datorează în parte neformării unei identităţi bine conturate din cauza respingerilor repetate la care au fost supuşi în perioada de creştere. Chiar şi la patruzeci de ani, sentimentul lor de sine ca entitate distinctă, capabilă să facă faţă unei lumi complexe, se poate cantona în aceeaşi fază de fragilitate a identităţii neformate descrisă de Harrison în pasajul citat.

Regăsim aici şi o altă frază sugestivă care o recomandă pe Harrison drept una dintre cele mai perspicace autoare ale vremurilor noastre, cea în care descrie privirea „goală” pe care i-o aruncă mama în cele din urmă, dovadă a dezinteresului faţă de fiică şi inabilităţii de a valida reacţiile lui Harrison faţă de lume. Din memorii aflăm motivul: respingerile repetate la care fusese supusă de mama sa (bunica lui Harrison). Aşadar, mama nu îi putuse oferi lui Harrison iubire şi atenţie pentru că, la rândul ei, nu „beneficiase” de ele.

Părinţii privaţi emoţional nu îşi pot iubi copiii deoarece ei înşişi sunt „goi” pe dinăuntru şi văduviţi de ataşamente. Paradoxal, mulţi dintre ei tânjesc însă după dragostea copiilor. Harrison a fost nevoită să se apere de conştientizarea „golului”.

mamei construindu-şi în copilărie un întreg eşafodaj, plecând de la ideea că ceva era în neregulă cu ea însăşi, şi nu cu mama. În modelul de dezvoltare umană pe care îl

propune, Fairbairn numeşte această premisă falsă universal valabilă la copii

„Apărare morală”: prin ea, vina de a nu fi iubit este preluată de la părinţii (în culpă) de către copilul (inocent). Este o modalitate de apărare contra realităţii a copilului aflat permanent în căutarea siguranţei de sine. Pentru el, este preferabilă propria postură de anormalitate „morală” în locul conştientizării faptului că mama de care este complet dependent nu îl iubeşte şi nu îi asigură starea de bine. Voi reveni cu detalii asupra acestui mecanism defensiv în capitolul următor.

Copilul frustrat nu tratează cu uşurinţă neglijenţa părinţilor: el are nevoie de sprijin emoţional şi validare din partea părintelui atotputernic pentru a-şi putea forma treptat propria identitate, nouă şi unică. Mai mult, el dezvoltă o fascinaţie şi o obsesie pentru părintele absent: ca să ştie cine este el, trebuie mai întâi să ştie cine este părintele. Deseori, copilul caută obiecte aparţinând părinţilor: acestea reprezintă pentru el un mijloc de transmitere a identităţii părinţilor, contribuind la formarea propriei identităţi. Din nou, Kathryn Harrison îşi demonstrează remarcabila intuiţie psihologică în descrierea acestei nevoi în romanul autobiografic *Sângele apă nu se face*: Şi totuşi, dovezile palpabile ale existenţei mamei, toate obiectele pe care le lăsase în urmă în dormitorul aflat pe hol, dincolo de camera mea, hainele, păstorii din porţelan din rafturile bibliotecii, pantofii vechi cu tocuri îmbrăcate în satin, cosmeticele mai puţin importante, păstrate în dulăpiorul de sub chiuveta din baie – toate acestea reprezentau pentru mine o prezenţă inefabilă şi plină de greutate. În absenţa mamei, mă jucam cu ele şi încercam să pătrund, atât cât puteam, pipăindu-le cu sufletul meu tânăr, molatic şi neversat, în adâncurile fiinţei ei. (Harrison K., Thicker than Water, New York: Random House, 1991, p. 75.)

Protagonista acestui roman este motivată de nevoia de a descoperi cine este mama ei secretoasă şi privativă pentru a-şi forma identitatea proprie. Copilul neocrotit

este net dezavantajat faţă de cel crescut de părinţi disponibili şi receptivi: el nu beneficiază de suficient material pe care să-l ţească în textura sinelui său în formare. Atunci când nevoia nu este satisfăcută, ea nu dispare. Copilul care nu se poate identifica cu părintele rămâne acasă, prizonier al nevoilor nesatisfăcute.

Rezultatul indiferenţei cronice este *identitatea incompletă,* ceea ce ne conduce spre observaţia paradoxală că *mulţi indivizi „adulţi" nu posedă o personalitate pe deplin formată.* Pare o remarcă greu de acceptat la prima vedere: în general, presupunem că în trupurile umane mature se află personalităţi la fel de adulte, dar, din păcate, afirmaţia este falsă. Lipsa unui sentiment al sinelui coerent este mult mai răspândită decât se crede şi există mulţi oameni adulţi ca vârstă, dar cu personalităţi care funcţionează prin prisma unui copil. Revin la un exemplu pe care l-am mai folosit în *Iluzia iubirii*, acela al Fredei şi Gretei, două englezoaice adulte, gemene identice, al căror comportament se apropie de cel al unui copil mic. Pasajul care urmează este extras dintr-un articol de John Leo din revista *Time:*

Greta şi Freda Chaplin au 37 de ani şi sunt gemene identice. Se îmbracă la fel, păşesc în acelaşi ritm, fac baie împreună câte două ore şi vorbesc – şi adesea înjură – la unison. Când sunt despărţite, chiar şi pentru o clipă, plâng şi ţipă, şi dacă sunt luate peste picior de copiii din vecini îşi udă amândouă chiloţii. Cele două Chaplin mănâncă într-o comuniune perfectă, ridicându-şi încet şi aproape simultan furculiţa sau lingura la gură şi terminând de îngurgitat un articol de pe farfurie înainte de a trece la următorul. Atunci când se ceartă, îşi dau uneori uşor în cap cu poşetele identice, apoi se aşază şi stau îmbufnate, umăr la umăr. Mulţi gemeni identici se îmbracă, se poartă şi gândesc aproape la fel şi chiar există cazuri de vorbire sincron. Totuşi, cele două Chaplin sunt considerate un exemplu de eşec extrem în formarea unei identităţi distincte. (Leo, J., „A Sad Baffling Dependency", *Time,* 6 aprilie 1981, p. 45.)

Povestea celor două femei demonstrează că este posibil să fii dezvoltat fizic, dar să rămâi la un nivel inferior din punctul de vedere al dezvoltării personalităţii. Comportamentul lor este, în multe privinţe, specific copiilor de cinci-şase ani. Exemplul ilustrează şi un alt aspect, pe care l-am analizat deja: în lipsa ataşamentului puternic faţă de un părinte ocrotitor, dezvoltarea psihică se blochează. Gemenele se agaţă una de cealaltă aidoma unui copil dependent de mamă: niciuna dintre ele nu îi poate oferi celeilalte o personalitate matură drept catalizator al dezvoltării. În consecinţă, ele rămân tragic cantonate la un stadiu incipient de evoluţie. Acelaşi fenomen se remarcă în cazul tinerilor cu personalitate neformată care se alătură unor secte sau grupări marginale specializate în recrutarea de „adulţi” privaţi în copilărie de grija parentală, capabilă să le asigure o identitate solidă, şi dispuşi să renunţe la modesta lor personalitate pentru a se lăsa dominaţi.

Rolul jucat de identitate în viaţa cotidiană

Identitatea unui individ este compusă dintr-un număr uriaş de fişiere de computer conţinând reprezentări ale propriei persoane. La nivelul de jos, prima menţiune se referă la sex, iar a doua – cel mai probabil – la vârstă. Alte categorii semnificative sunt agreabil/dezagreabil, importantzinsignifiant, isteţ/mărginit, atrăgător/respingător, puternic/slab ş.a.m.d. Mii şi mii de astfel de enunţuri despre sine alcătuiesc identitatea. Care este „scopul” identităţii? Pe scurt, identitatea este cea care ne asigură stabilitatea, organizarea internă şi funcţionalitatea atunci când suntem singuri, fără cineva care să ne ofere un feedback. Adulţii proveniţi din familii disfuncţionale, privaţi de o identitate distinctă, sunt nevoiţi să se agaţe de ceilalţi pentru a avea o personalitate organizată, aşa cum am văzut în cazul Fredei şi Gretei. Un al doilea aspect, la fel de important, este acela că identitatea serveşte drept unitate de măsură a lumii înconjurătoare. Ea acţionează ca punct de reper care ne

permite să ne definim în raport cu ceilalţi, cu ambianţa de la locul de muncă, cu comunitatea în care trăim, cu familia şi cu cei dragi. Fără o identitate solidă, nu ştim în ce să ne investim credinţele, încotro să ne îndreptăm sau ce să facem. Comediile sunt adesea construite în jurul oui pro quo-ului, identităţii false sau indivizilor care îşi evaluează greşit identitatea. De exemplu, seria de filme „Pantera roz”, în care Peter Sellers îl interpretează pe prostănacul şi gângavul „inspector Clouseau”, cel care dă dovadă de o crasă neînţelegere a propriilor limite, ceea ce generează o mare parte din situaţiile comice. El se consideră un detectiv strălucit, deşi în realitate nu este decât un nătărău şi un clovn. Incapacitatea sa de a-şi folosi identitatea pentru a se defini în raport cu ceilalţi este deopotrivă patetică şi comică.

În viaţa reală, lipsa unei identităţi constante transformă micile probleme cotidiene în corvezi. Mulţi pacienţi mi-au mărturisit că îşi petrec ore întregi chinuindu-se să se decidă „cine să fie” în diverse circumstanţe. Confruntarea cu lumea în absenţa unei busole interioare produce o stare de anxietate puternică, şi membrii unei familii ajung adesea să „îi prade” pe ceilalţi. Am citat deja câteva pasaje din memoriile lui Kathryn Harrison, *Sărutul.* Lucrarea a iscat controverse datorită legăturii incestuoase dintre Harrison şi tatăl ei, începută când fata avea douăzeci de ani. Din punct de vedere legal, era majoră, adică luase de bunăvoie această decizie (autodistructivă). Totuşi, în cazul lui Harrison, „liberul arbitru” fusese grav compromis de copilăria petrecută în privaţiuni emoţionale care îşi lăsaseră amprenta asupra ei sub forma unei enorme nevoi de a rămâne ataşată de tată. Cerinţele ei legitime de dezvoltare, rămase neîmplinite, au primat asupra bunului-simţ şi instinctului de conservare, aşa cum se întâmplă cu mulţi adulţi. Pasajul următor cuprinde observaţii pe marginea scrisorilor trimise lui Harrison de către tatăl ei: Tata îmi mărturisea în scrisori că forul său lăuntric era gol, pustiu şi plin de găuri negre pe care numai dragostea mea le putea umple. Timp de

aproape patruzeci de ani, îmi scria el, m-am străduit să creez bărbatul care am devenit. Ce sau cine anume se ascunde dincolo de suprafaţă în aceste realizări, nu ştiu. Tu eşti singura mea speranţă de a mă descoperi. Ochii mei parcurg cuvintele fără să le înţeleagă. Nu-mi pot permite să cred că tata îşi recunoaşte absenţa identităţii. Mă sună şi de câte trei ori pe zi. „Ce mai fac?”, mă întreabă. Pentru că asta depinde întru totul de cât de mult îl iubesc. Fără mine, viaţa lui este lipsită de sens, scop sau bucurii. (Harrison K., The Kiss, New York: Random House, 1997, p. 134.)

Aceste rânduri pline de forţă ilustrează confuzia şi puerilitatea „adulţilor” din familii disfuncţionale. În cazul de faţă, Harrison îndeplineşte rolul de părinte, în timp ce tatăl regresează la stadiul de copil de cinci ani care simte, o dată la câteva ore, o nevoie disperată de reconfortare. Atât Harrison, cât şi tatăl nu au o identitate matură funcţională; acum, tatăl încearcă să profite de „dragostea” fiicei (pe care aceasta i-o oferă pentru a obţine de la el sprijinul de care a fost privată în copilărie) pentru a umple vidul şi lipsa de afectivitate cu care s-a confruntat el însuşi în perioada de creştere. Niciunul dintre ei nu îi poate asigura celuilalt grija „parentală” atât de necesară. Este o dilemă similară cu cea trăită de gemenele Freda şi Greta, care se agaţă una de cealaltă în speranţa deşartă de a suplini absenţa părintelui. În această situaţie, dezvoltarea emoţională a devenit imposibilă atât pentru Harrison, cât şi pentru tatăl ei: ambii căutau sprijin pentru identitatea lor incompletă din partea unei personalităţi la fel de neformate. Harrison şi-a scris memoriile după ce încetase relaţia incestuoasă cu tatăl şi petrecuse mai mulţi ani în psihoterapie: ea recunoaşte în acest volum că s-a aflat într-o situaţie imposibilă, dar că, la acel moment, privaţiunile emoţionale la care fusese supusă o împiedicaseră să vadă realitatea.

În descrierea dependenţei tatălui faţă de ea regăsim elemente de comportament specifice unui copil care are nevoie disperată de mamă. Starea de bine a tatălui era

indisolubil legată de sentimentele fiicei faţă de el. Identitatea sa era atât de slabă, încât, o dată la câteva ore, îşi suna fiica din nou pentru a obţine reconfortarea fără de care „viaţa lui este lipsită de sens, scop sau bucurii”. Este un exemplu cum nu se poate mai clar de lipsă de identitate coerentă. Iar regresia tatălui la un nivel inferior de dezvoltare a identităţii sugerează la fel de limpede faptul că în primii ani ai vieţii nevoile sale nu fuseseră satisfăcute şi că sub aparenţa sa de om matur se ascundea personalitatea unui copil. Vedem aici cât de vulnerabili la abandon rămân pe tot parcursul vieţii indivizii cu identităţi slabe. Permanent expuşi prăbuşirii nervoase, ei sunt dispuşi, deloc surprinzător, să se implice în acte extreme, antisociale şi autodistructive pentru a-şi proteja sentimentul firav al propriei entităţi.

Ajutarea unui pacient cu identitate slabă să se separe de părintele aflat „în nevoie”.

De-a lungul anilor petrecuţi ca psihoterapeut am lucrat cu mulţi pacienţi cu identitate nedezvoltată. Un astfel de caz a fost Terry, o femeie de afaceri de 45 de ani, necăsătorită, supraponderală, care deţinea două magazine de delicatese, specializate în vinuri şi brânzeturi. Imatură din punct de vedere emoţional, era însă optimistă şi înzestrată cu un minunat simţ al umorului. Îi plăcea să-mi spună

„Doctore, tu eşti geniul, scoate-mă din beleaua asta”. A apelat la mine pentru că mama ei o suna de câteva ori pe zi sau apărea pe neaşteptate la magazin ca să stea de vorbă cu fiica, deranjând-o. În trecut, Terry permisese astfel de intruziuni în viaţa ei deoarece ani de zile suferise de depresii şi se confruntase cu lipsa de recunoaştere profesională. În ultimul timp, avusese însă succes cu primul magazin şi deschisese un al doilea, ceea ce îi amplificase respectul de sine, micşorându-i drastic dependenţa faţă de mamă. Acum, încerca să schimbe

relaţiile devenite tradiţionale cu mama care o ajutase cândva, împlinindu-i nevoile, dar se dovedea acum o piedică în calea reformelor pe care dorea să le introducă în viaţa ei. Afacerile ajunseseră să îi consume o mare parte din timpul pe care obişnuise să-l dedice mamei sale egoiste şi mereu nemulţumite. După cum era de aşteptat, mama nu avea prieteni (sau puţini, în orice caz) şi îşi accentua presiunile asupra lui Terry, pentru a o face să revină la vechile obiceiuri şi a-şi petrece timpul liber cu ea. Criza s-a declanşat în momentul în care intruziunile zilnice ale mamei au început să o pună pe Terry în situaţii jenante faţă de clienţi sau furnizori.

Mama lui Terry era excesiv de egoistă şi nu îşi considera fiica o persoană distinctă (ceea ce explică relaţiile stabilite anterior între cele două). O suna şi, fără niciun preambul, se lansa în istorisirea în detaliu a unui program tv pe care îl urmărise în după-amiaza respectivă. Atunci când Terry îşi aduna tot curajul pentru a-i închide telefonul în nas, suna din nou şi o acuza că nu o iubeşte. Terry se ocupa şi de toate treburile gospodăreşti ale mamei, asigura curăţenia casei şi o aproviziona cu tot felul de specialităţi de la magazinele ei, pe care mama de obicei le refuza, pe motiv că erau „prea simandicoase” pentru ea. De acum, pentru Terry totul devenise clar: îşi petrecuse jumătate din viaţă agăţându-se de o mamă care nu reuşise să răspundă speranţelor ei de iubire.

Când Terry a început să limiteze contactele cu mama din cauza afacerilor care îi răpeau tot timpul, mama a contracarat punându-i răbdarea la grea încercare şi recurgând la pretenţii excesive. Întârzia deliberat când Terry venea să o ia de acasă şi îi cerea să o ducă prin oraş cu maşina la cumpărături, pretinzând că altfel „se rătăceşte”. Frustrată, Terry i-a cumpărat un ceas cu sonerie şi o hartă detaliată a oraşului. Mama a refuzat să le folosească: nu făceau decât s-o zăpăcească şi mai tare! Mama lui Terry reprezintă exemplul perfect de personalitate nedezvoltată într-un corp de adult. Potrivit lui Terry, se purta ca un copil de cinci ani, nepăsător la

nevoile celorlalţi, dar cerându-i fiicei să îi acorde toată atenţia. Pretenţiile şi comportamentul său pueril dovedesc că nevoia de sprijin emoţional rămâne la fel de activă pe tot parcursul vieţii şi la fel de intensă ca în copilărie, chiar dacă persoana respectivă a înaintat în vârstă. Mama lui Terry reuşea să fie mereu în centrul atenţiei, aidoma unui copil care se dă în spectacol. Era însă prea târziu pentru ca această atenţie, cândva critică, să mai poată contribui acum, când avea 70 de ani, la creşterea personalităţii sale, rămasă nedezvoltată şi tânjind şi acum după recunoaştere, deşi nu fusese folosită adecvat, ca piatră de temelie a unei maturităţi normale. Situaţia se aseamănă cu cea a unei persoane cândva înfometate şi care, ca urmare a acestei experienţe, se supraalimentează continuu, fără ca hrana îngurgitată în prezent să compenseze însă amintirea momentelor de subnutriţie.

La fel ca în cazul lui Harrison şi tatălui ei, Terry şi mama sa sufereau de acelaşi tip de privaţiune. Singura diferenţă dintre aceste perechi consta în rolul jucat de fiecare protagonist în parte, în funcţie de vârstă şi istoricul relaţiilor sale cu generaţia precedentă/următoare. Ne putem imagina cu uşurinţă că mama lui Terry nu reuşise nici pe departe să-i satisfacă nevoile legitime de creştere, lăsând-o într-o fază suspendată a dezvoltării psihologice. Terry continuase să se agaţe de mamă în speranţa că îi va obţine cumva sprijinul care să compenseze lipsa ataşamentului emoţional din perioada copilăriei. Iar mama transformase această dependenţă puerilă într-o armă pe care o folosea în avantajul ei. Şi tot această nevoie extremă o împiedicase pe Terry să înţeleagă că mama nu avea în ea suficientă dragoste pentru a oferi şi altora.

Ori de câte ori am de-a face cu un pacient „adult” la care constat un grad mare de dependenţă şi slabă separare faţă de un părinte care îl tratase cu indiferenţă, ştiu că orice sugestie de independenţă aş face va fi considerată imposibilă, excesivă sau o dovadă de cruzime. Aşa încât m-am ferit să o sfătuiesc pe Terry să limiteze contactul cu mama ei, care acţiona, în fapt, ca cealaltă

jumătate a identităţii sale. În schimb, am invitat-o la şedinţe de două ori pe săptămână, ceea ce a diminuat şi mai mult timpul petrecut în compania mamei, plasându-mă totodată în poziţia de „intrus” în lumea lor până atunci exclusivistă. Eram convins că ataşamentul emoţional pe care Terry avea să îl dezvolte faţă de mine va fi privit de mamă drept o ameninţare. Aşa s-a şi întâmplat. Deja la a treia sau a patra şedinţă, telefonul meu cu robot a început să sune. Terry a recunoscut cu timiditate că mama o prevenise că va încerca să ia legătura cu mine. M-am sculat şi am scos pur şi simplu telefonul din priză. „Nu face asta!”, a strigat Terry. „Mama o să te omoare!” Pentru o clipă am rămas tăcut, după care am mârâit cu o voce joasă: „Îi înfulec pe cei ca mama ta la micul dejun!” Terry m-a privit cu ochi mari, uluită de curajul meu în faţa atotputernicei mame. După care mi-a răspuns, prefăcându-se îngrozită: „A, deci eşti dintre tipii ăia duri de care ar trebui să mă feresc, nu-i aşa, doc?” „Cam aşa ceva”, i-am spus. „Iar bătrâna ta mamă nu mă sperie deloc”.

Acest schimb de replici amuzante nu mi-a schimbat perspectiva asupra lui Terry: pentru mine, ea rămânea un copil prins în corpul unui adult. Am petrecut împreună multe ore analizând mici misiuni pe care i le propuneam, dar care o intimidau: să îşi facă prieteni, să îşi continue studiile şi, sarcina cea mai înfricoşătoare din toate, să-şi dea întâlniri cu bărbaţi. Mama lui Terry n-a renunţat: găsea tot felul de metode prin care ne semnala supărarea că fusese dată la o parte. Într-o zi, a parcat chiar sub biroul meu, aflat la etajul întâi, şi a lăsat motorul să meargă pe tot parcursul şedinţei pentru a ne face cunoscută prezenţa sa şi nemulţumirea faţă de independenţa tot mai mare manifestată de fiică. După şase luni de consultaţii, Terry a avertizat-o că nu îi mai permitea să dea buzna în magazin şi să se amestece în afacerile ei. Mama, care remarcase progresele lui Terry, a acceptat condiţia fără să murmure ceva: înţelesese că începuse să îşi piardă puterea asupra fiicei. În următorii trei ani, Terry a câştigat bătălia cu intruziunea mamei. Pentru prima dată

în viaţă, şi-a dezvoltat o identitate mai sănătoasă, de sine stătătoare, şi un cerc de prieteni care a devenit, în timp, centrul vieţii sale.

Doi

Mecanismele defensive se joacă „de-a v-aţi ascunselea” cu realitatea

Nostalgia este adânc întipărită în psihicul uman. Ea transformă insatisfacţia sănătoasă într-o năzuinţă atavică către o stare primară, o copilărie a inocenţei şi fericirii a cărei puritate cristalină ne-o amintim în toată splendoarea pentru simplul motiv că ea nu a existat niciodată.

— Peter Gay >s.

În acest capitol voi continua analizarea dependenţei specifice copilăriei. Nu avem cum să ne amintim nevoia disperată de părinţi resimţită în primele clipe de viaţă, dar o scenă cât se poate de comună ne poate ajuta să rememorăm această realitate universal valabilă. Recent, mă aflam la cumpărături într-un supermarket, când am auzit urletul inconfundabil al unui copilaş care îşi pierduse mama. M-am îndreptat spre capătul culoarului şi am aruncat o privire – iată-l: un băieţel de doi sau trei ani speriat de moarte, care plângea sfâşietor. Evident, în jurul lui s-au strâns imediat câţiva adulţi, care îl făceau însă să plângă şi mai tare, din simplul motiv că nu erau mama. În cele din urmă, o femeie cu aer chinuit, de care erau agăţaţi alţi doi copii mici, a dat colţul şi a strigat: „Tommy!” Efectul a fost instantaneu: băieţelul s-a întors brusc şi, văzând-o, s-a oprit imediat din plâns. Lumea sa redevenise sigură şi completă şi a pornit în fugă spre ea cât îl ţineau picioruşele. Niciun alt adult din magazin, oricât de amabil şi ocrotitor, nu îi putuse alunga panica, cu excepţia mamei atât de importante pentru el. Uităm că fiecare dintre noi a fost cândva un copil dependent. Aceia dintre noi (printre care şi eu, ca şi majoritatea prietenilor mei adulţi) care am

fost neglijaţi în copilărie sau chiar abuzaţi am născocit metode prin care să rămânem ataşaţi emoţional şi psihologic de părinţi, în ciuda respingerii de către ei a nevoilor noastre emoţionale.

Neglijenţa şi *abuzul* sunt două elemente diferite, dar foarte asemănătoare:

ambele pot întârzia dezvoltarea. Neglijenţa se poate instala independent sau ca rezultat secundar al abuzului. În momentul în care copilul este supus unui abuz, el se confruntă simultan cu două situaţii de natură să-i afecteze dezvoltarea. Revenind la exemplul dinamicii familiale dintre George şi mama sa, observăm că în momentul în care George şi sora sa *erau siliţi să mănânce (abuz),* ei erau în egală măsură *privaţi de sprijinul emoţional şi ocrotirea (neglijenţa)* la care *aveau dreptul* în timpul mesei. Atunci când George se retrăgea în sinele său rănit, *el înmagazina* nu numai *furie şi frustrare*, ci *şi singurătate,* ca urmare *a ruperii legăturii* cu mama. Dintr-odată, îşi pierdea singura persoană din lume capabilă să-i ofere siguranţă şi iubire. Se confrunta cu un conflict puternic şi insolvabil: avea nevoie de o relaţie strânsă cu mama pentru a se simţi protejat şi în siguranţă în timpul zilei, şi totuşi era umilit de ea la masă în fiecare seară. Furia sa intensă intra astfel în contradicţie cu imaginea în care mamai se înfăţişa drept ancora de care să se agaţe în timp ce plutea pe valurile incerte ale copilăriei. Cu fiecare masă, mama se îndepărta tot mai mult de misiunea de a-i oferi lui George securitatea de care avea atâta nevoie.

George era deopotrivă *neglijat şi abuzat* la masă. Alţi copii sunt mai puţin abuzaţi decât el, dar *neglijaţi aproape continuu*. Deşi nepăsarea pare să fie mai puţin nocivă decât abuzul, nu este întotdeauna aşa. Copiii nu trăiesc *nepăsarea* ca un vid neutru: *ea le produce o stare de nevoie* şi *un dor intens de părintele absent*, cu consecinţe uriaşe asupra dezvoltării personalităţii sale. Neglijarea unui copil se aseamănă cu lipsirea lui de hrană: cu cât este lăsat mai mult să flămânzească, cu atât el se va concentra mai mult asupra hranei şi va încerca să îşi satisfacă nevoile

prin fantasme. Un părinte prezent, dar indiferent este ca şi cum i-ar arăta copilului un festin de care este despărţit printr-un perete de sticlă. Mâncarea îi va aţâţa pofta până la a-l face să-şi iasă din minţi; acelaşi efect are şi părintele care îi refuză ocrotirea copilului său aflat în nevoie.

Copiii crescuţi în familii dezorganizate nu îşi pot schimba părinţii; *singura lor opţiune este dezvoltarea unor mecanisme de apărare,* care să-i împiedice să devină prea anxioşi cu privire la realitatea în care sunt obligaţi să trăiască. George, ca şi toţi ceilalţi copii neglijaţi sau abuzaţi, *a fost nevoit să găsească modalităţi prin care să o reinstaleze pe mamă în mintea sa în rolul de părinte iubitor*. O soluţie parţială constă din *izolarea celor mai dureroase amintiri legate de scene de indiferenţă în sinele rănit* şi *refularea lor în inconştient*. Este vorba de *un proces* prin care copilul îşi *înlătură furia distructivă* şi *rănile provocate de relaţia cu părintele*. Printr-un al doilea *proces,* copilul *îşi restabileşte speranţa* de care *se agaţă* atunci când *familia îi oferă prea puţin sprijin*. Această a doua latură a mecanismului defensiv îi permite copilului *să-şi recupereze părintele* prin *crearea iluziei* că *acesta se va purta mai bine cu el în viitor*. *Iluzia reconfortantă devine o contragreutate la sinele rănit, în mare parte inconştient;* ea este prezentă la toţi copiii abuzaţi sau neglijaţi, *acţionând ca o barieră* în calea *depresiei intense şi colapsului psihic.* Această *a doua parte* a *mecanismului defensiv* se numeşte *„sinele optimist”*. Sinele optimist creat de George consta din *iluzia falsă* că *mama era un părinte bun*, care îl va sprijini în cele din urmă să devină autonom, oferindu-i pe viitor mai multă afecţiune. *A construit această iluzie prin exagerarea şi amplificarea acelor amintiri rare, dar reale, ale situaţiilor în care mama îl încurajase*, inclusiv în practicarea hocheiului. *Orice nevoie continuă de sprijin emoţional a unui copil implică păstrarea speranţei de viitor,* iar *nevoile sale de dezvoltare nesatisfăcute constituie motivaţia construirii unei iluzii puternice şi elaborate, în care părinţii apar drept mai buni decât sunt în realitate. Sinele optimist devine o viziune*

alternativă şi mai puţin supărătoare la; realitatea” mamei *conţinută în sinele său rănit (în mare parte inconştient). Iluzia* pe care *şi-o creează fiecare copil* este aceea că *părinţii au potenţialul de a-l iubi*, fapt care *îi permite să se iubească pe sine*. *Sinele optimist* acţionează ca *antidot salvator* la sinele rănit, invidios şi înverşunat, *focalizându-se adesea asupra distrugerii aspectelor de respingere la părinţi sau la adulţii investiţi cu poziţii de autoritate.*

Percepţia greşită a sinelui optimist asupra părintelui devine „partenerul” reciproc al sinelui rănit, împreună cu care operează ca două jumătăţi ale mecanismului defensiv primar al copilăriei. *Sinele optimist îl apără pe copil de conştientizarea unei realităţi intolerabile*, aceea că, în fapt, speranţa de a primi iubire sau sprijin din partea părintelui/părinţilor este foarte mică, în timp ce *sinele rănit ţine amintirile suferinţelor şi disperării bine închise în inconştient.*

Găsim o ilustrare extrem de sugestivă a procesului de dezvoltare a sinelui optimist la o personalitate binecunoscută în biografia lui Eleanor Roosevelt, *Vremuri de excepţie,* scrisă de Doris Keams Goodwin. Autoarea ne înfăţişează un exemplu tipic de eşec parental în scena în care Eleanor se plimbă cu tatăl ei, un bărbat încântător, dar alcoolic, şi cu cei trei câini ai lor pe străzile din New York City. Ajung în faţa clubului Knickerbocker şi tatăl intră, spunându-i fiicei că nu va sta decât câteva minute. Eleanor este lăsată timp de cinci ore împreună cu câinii să îşi aştepte tatăl bine intenţionat, dar imatur şi egocentrist, care iese în cele din urmă din bar beat şi este cărat acasă. Treaz, tatăl o iubea pe Eleanor, dar atunci când se îmbăta o dezamăgea îngrozitor. Aceste două experienţe extreme şi opuse i-au furnizat sinelui ei optimist iluzia că era iubită, în timp ce sinele rănit acumula amintirea unor deziluzii repetate şi intense. Eleanor şi-a refulat amintirile paternajului deficitar în sinele său rănit, păstrând în conştient, în sinele optimist, imaginea tatălui fermecător şi promisiunile sale de a o iubi.

Relaţia cu tatăl era de o importanţă vitală pentru ea

şi trebuia menţinută cu orice preţ, deoarece mama o respinsese aproape permanent. Mama era frumoasă şi, dezgustată de urâţenia fetiţei, o umilea, poreclind-o „bunicuţa”. Când Eleanor a împlinit şapte ani, tatăl era internat într-un sanatoriu pentru dezalcoolizare, iar ea încerca să îşi satisfacă nevoia de un părinte iubitor creându-şi un sine optimist bazat pe scrisorile romantice trimise de tată: La a opta sa aniversare, Eleanor a primit o scrisoare lungă şi iubitoare de la Abingdon (sanatoriul în care era internat tatăl), adresată „scumpei mele fetiţe”. Tatăl îi scria: „Faptul că tăticul tău nu e acum cu tine nu înseamnă că nu te iubeşte... Pentru că te iubesc din toată inima. Şi poate că în curând mă voi întoarce sănătos şi puternic şi ne vom distra împreună, aşa cum făceam înainte”. (Goodwin, D.K., No Ordinary Time, New York: Touchstone Books, 1994, p. 93 – 94). Eleanor avea să mărturisească ulterior cât de mult preţuise aceste scrisori pline de dragoste, pe care le săruta înainte de a merge la culcare. Din fericire pentru ea, în momentul confruntării cu trei mari pierderi în viaţă, Eleanor îşi dezvoltase mecanisme de apărare puternice. La o lună după a opta sa aniversare, mama, singurul părinte pe care îl avea, în fapt, a murit. A fost trimisă să stea cu bunica, tatăl rămânând internat pentru tratament. În anul următor a murit şi frăţiorul ei, de numai patru ani şi, la puţin timp după, şi tatăl atât de îndrăgit:

„Mătuşile mi-au spus”, îşi aminteşte Eleanor, „dar am refuzat pur şi simplu să cred; am plâns mult... până ce, într-un târziu, am adormit şi a doua zi m-am trezit în aceeaşi lume a viselor în care trăisem şi până atunci. Începând din acel moment... l-am simţit poate chiar mai aproape de mine decât pe vremea când trăia. (Goodwin.

D. K., No Ordinary Time, New York: Touchstone Books, 1994, p. 95).

Încă de la naştere, Eleanor s-a cortfruntat cu o serie de abandonuri traumatizante, ceea ce a născut în ea necesitatea dezvoltării unor mecanisme de apărare puternice, menite să împiedice colapsul psihic. Era mult

mai ataşată de tată decât de mamă, atât datorită faptului că promisiunile de iubire veşnică ale tatălui îi alimentau sinele optimist, cât şi pentru că mama îi oferise prea puţine momente de iubire pe care să îşi întemeieze fantasmele sinelui optimist. A trecut uşor peste moartea mamei: la acel moment, toată nevoia sa de ataşament era îndreptată asupra tatălui, pe care îl aştepta să se întoarcă acasă refăcut după tratament. Şi chiar dacă acest lucru nu s-a petrecut, sinele optimist i-a asigurat stabilitatea psihică pe tot parcursul copilăriei prin cufundarea într-o lume a viselor plină de iluzii de iubire.

Toţi copiii proveniţi din familii disfuncţionale, fie că sunt sărace sau bogate, se bazează pe sinele optimist ca mijloc de apărare contra prăbuşirii întregii personalităţi. Recent, am avut în terapie o femeie extrem de inteligentă de 30 de ani care venea la şedinţele regulate de terapie cu un îngeraş de ceramică dăruit de tată când împlinise zece ani. Tezauriza acest puternic simbol al iubirii: era singurul cadou pe care tatăl i-l făcuse vreodată şi în jurul său şi-a construit sinele optimist. Nu mi-a permis să ating obiectul de teamă că aş putea să deteriorez această amintire preţioasă şi a plâns când mi-a povestit cum a descoperit cadoul pe masa din sufragerie în dimineaţa zilei aniversare. Această dovadă de iubire era extrem de importantă pentru ea, căci mama o abuzase fizic şi o tratase ca pe o persoană de condiţie inferioară.

După câteva luni, aveam însă să aflu că exista şi o altă realitate, dureroasă, despre tată, realitate absentă însă, în chipul cel mai straniu în aparenţă, din conştiinţa pacientei mele în momentul în care îmi arătase îngeraşul. Această realitate distinctă şi inaccesibilă fusese refulată în sinele ei rănit, rămânând complet ascunsă în cursul şedinţelor de terapie, când sinele optimist prevala. Ea consta în faptul că tatăl o ignorase complet în primii ani de viaţă şi, mai rău, că purtarea lui se schimbase dramatic, devenind excesiv de atentă, în momentul când ea se transformase într-o tânără atrăgătoare. În câteva situaţii, când mama lipsea de acasă, fiind în vizită la prieteni, tatăl

îi făcuse avansuri explicite. Înfricoşată, fata a început să-şi evite tatăl. Sinele rănit a ieşit la suprafaţă în adolescenţă, când a rămas însărcinată cu un prieten. Sub pretextul că le făcuse „numele” de ruşine, tatăl a dat-o afară; a fost obligată să se retragă într-o pensiune. Pentru acest bărbat egoist, binele fiicei era mai puţin important decât nevoile lui sexuale sau, mai târziu, decât părerea rudelor şi vecinilor. Toate aceste scene dureroase, de natură să-i provoace furie, erau absente atunci când pacienta îmi arăta îngeraşul: ea îşi ascunsese amintirile negative despre tată în sinele rănit, refulat adânc în inconştient. Iar amintirea trădării tatălui şi suferinţelor îndurate era izolată şi ignorată atunci când sinele ei optimist înnăscut prelua controlul asupra percepţiei realităţii.

La maturitate, nevoia de a fantasma în legătură cu părinţii iubitori nu dispare.

Majoritatea adulţilor sunt nevoiţi să continue să-şi facă iluzii că au fost iubiţi, deoarece o perspectivă corectă asupra realităţii crude a copilăriei lor ar duce la o exacerbare a tristeţii şi mâniei care le-ar putea distruge viaţa. Fantasmele sinelui optimist al pacientei mele erau constant puse sub semnul întrebării de amintirile înmagazinate în sinele rănit. Cele două viziuni opuse trebuiau ţinute la distanţă, altfel echilibrul ei fragil avea să se spulbere. La fel ca Eleanor Roosevelt, ea îşi focalizase ataşamentul asupra tatălui şi, chiar şi atunci când devenise „adultă”, îşi păstrase în asemenea măsură nevoile, încât nu putea accepta pierderea fantasmei că tatăl, acum decedat, o iubise cândva.

Dacă un „adult” de 30 de ani are dificultăţi în confruntarea cu această realitate, pentru un copil de zece ani este pur şi simplu imposibil! Sprijinul zilnic al părinţilor este vital pentru buna funcţionare a oricărui copil – el îşi va crea acea cantitate de iluzii necesară mersului înainte. Aceasta este motivaţia din spatele paradoxului potrivit căruia copiii cei mai puţin iubiţi şi sprijiniţi emoţional îşi dezvoltă cele mai elaborate şi nerealiste fantasme despre părinţi. Sinele lor extrem de

optimist este în mod necesar nerealist; el ţine aprinsă speranţa atunci când copilul este complet privat de iubire sau prea puţin susţinut de către familie. Fiind dominat de sinele optimist, copilul va refuza să accepte că părinţii nu sunt interesaţi de soarta lui; este ca şi cum i-am spune în avion unui săritor că trebuie neapărat să efectueze saltul, deşi paraşuta i s-a încurcat. Anxietatea produsă de această informaţie ar fi pentru el pur şi simplu insuportabilă.

Odată instaurat, sinele optimist poate împiedica tentativa tânărului sau tinerei de separare de propria familie disfuncţională. Pentru ilustrarea acţiunii distrugătoare a sinelui optimist în această situaţie, reiau un exemplu citat şi în *Tratamentul personalităţii borderline* (Celani, D., *The Treatment of the Borderline Personality:* Applying Fair-bairn’s Obiect Relations Theory in the Clinical Setting, Madison, Conn.: International Universities Press, 1993.). Pam, o femeie frumoasă de

25 de ani, a apelat la terapie din cauza conflictului cu familia. Tatăl ei era un antreprenor de succes, care îşi angajase şi cei doi fii. Îşi ignorase complet fiica, atât în perioada copilăriei, cât şi mai târziu. Ca parte a terapiei, Pam a lucrat timp de câteva luni pentru a prinde curaj şi a se separa de familia sa privativă. A reuşit să economisească din salariul de secretară atât cât să achite un aconto pentru închirierea unui apartament. Dar, spre surprinderea ei, în momentul în care s-a mutat, tatăl a sunat-o, încercând să o convingă să se întoarcă acasă. Acest comportament a bulversat-o pe Pam: atât timp cât locuiseră împreună, tatăl nu îi acordase nicio atenţie. Sinele ei rănit (pe care nu şi-l mai refulase, devenind centrul discuţiilor în cadrul şedinţelor noastre de terapie) era plin de amintiri foarte clare ale respingerii de către tată a nevoilor sale legitime de fiică. Era o faţă complet nouă a tatălui, care intra în contradicţie netă cu opiniile ei bine fundamentate. Mai mult, nu numai că tatăl o sunase, ci îi trimisese şi o carte poştală emoţionantă, total atipică, adresată „iubitei mele fiice”, în care îşi mărturisea dragostea paternă profundă. Pam a fost şocată: tatăl şi

fraţii le tratau pe ea şi pe mamă ca pe nişte servitoare, însărcinate cu rezolvarea treburilor gospodăreşti şi pregătirea cinei şi a prânzului pentru ziua următoare, rămânând în restul timpului invizibile. Tatăl nici măcar nu se sinchisea să răspundă întrebărilor lui Pam dacă era prins într-o discuţie cu fraţii ei.

Cât despre mamă, ea rezolvase problema soţului indiferent şi insensibil bând peste măsură aproape în fiecare seară şi una dintre îndatoririle subînţelese ale lui Pam era să o ducă la culcare.

În ciuda şedinţelor de terapie, nevoile nesatisfăcute în copilărie creaseră în Pam un sine optimist care ieşise acum la suprafaţă, stimulat de apelurile telefonice ale tatălui şi cartea poştală atât de abil scrisă, cu jurăminte de iubire în faţa cărora nu a putut rezista. Şi-a refulat opinia despre tată din sinele rănit, cândva dominantă, înlocuind-o cu cea promovată de sinele optimist, care ignora respingerile la care fusese supusă în copilărie. A luat o decizie previzibilă: după o lună petrecută în noul apartament, promisiunile de iubire, combinate cu despărţirea de familia ei (altfel neiubitoare) şi sentimentul de singurătate au convins-o să se mute înapoi. Nu am reuşit cu niciun chip să o fac să se răzgândească. Mama era în al nouălea cer, iar tatăl se purta acum mult mai atent cu ea. Pam a pus capăt şedinţelor de terapie, sigură că toate problemele familiale fuseseră rezolvate. După circa două luni s-a întors la mine, mărturisindu-mi că tatăl revenise la vechea indiferenţă, iar mama devenise pentru ea o adevărată povară. Şinele optimist, atât de puternic cu numai câteva săptămâni înainte, nu a mai tolerat realitatea respingerii zilnice cu care Pam se confrunta din nou, odată cu reluarea poziţiei de servitoare în casă. Sinele optimist cedase locul sinelui rănit. Şi, îndată ce sinele rănit a preluat din nou controlul, Pam a putut rememora nepăsarea manifestată de tată faţă de ea pe tot parcursul copilăriei. Beneficiind de sprijinul şi încurajările mele, a reuşit iar să economisească bani şi, după puţină vreme, şi-a găsit un alt apartament şi s-a mutat. Am avertizat-o

asupra manipulărilor, de acum previzibile, din partea tatălui: avea să o roage din nou să se întoarcă acasă. La numai o săptămână după ce s-a mutat, a primit o altă carte poştală cu floricele, care a reactivat lupta dintre sinele ei optimist şi sinele rănit. În ciuda eforturilor mele, sinele optimist, stimulat de nevoile ei nesatisfăcute, a învins din nou. Acum îşi vedea tatăl cu tot potenţialul său de iubire gata să se reverse asupra ei, iar viziunea mult mai corectă a părintelui intrigant şi profitor a fost iar refulată în sinele rănit, redevenit inconştient. A renunţat la apartament, s-a mutat înapoi cu familia şi ciclul a fost reluat.

Exemplul demonstrează cât de extreme şi nerealiste pot fi deciziile luate de sinele optimist atunci când prevalează. Nevoile nesatisfăcute în copilărie nu ieşeau la suprafaţă atunci când în Pamela domina sinele rănit, dar sinele optimist refulat îşi făcea apariţia, ispitit de promisiunile seducătoare de iubire ale tatălui. Alegerea greşită făcută de Pam se bazase pe fantasme şi nevoi, nu pe realitate: Pam se îndrăgostise de propriile iuzii.

O parte dintre cititorii *Tratamentului personalităţii borderline* au catalogat ataşamentul lui Pam faţă de tată drept „adicţie". Sinele ei optimist acţiona ca un drog, făcând-o oarbă la realitatea indiferenţei tatălui, pe care Pam nu o conştientiza decât prin terapie. „Adicţie" este un termen demonetizat şi o descriere superficială, cu pretenţii de explicaţie, care de fapt nu este decât o simplă observaţie. A o eticheta pe Pam ca „dependentă" nu ne spune nimic despre fundamentele dinamicii ei psihice şi nu ne oferă niciun indiciu privind rolul jucat de sinele optimist şi de nevoile ei de dezvoltare nesatisfăcute în crearea acestui mecanism defensiv autodistructiv. Nu ne ajută nici la înţelegerea procesului motivant al acestui ataşament autodefensiv extrem de straniu, dându-ne impresia falsă a unei explicaţii, când de fapt nu avem de-a face decât cu o descriere superficială.

Apărarea prin clivaj

Mecanismul defensiv complex care constă din coexistenţa sinelui optimist şi a sinelui rănit în cadrul uneia şi aceleiaşi persoane se numeşte „apărare prin clivaj” sau „clivaj”. El se manifestă fără ca cele două atitudini psihice să fie conştiente una de cealaltă. Prin acest mecanism, copilul (şi mai târziu adultul) se poate raporta la ceilalţi numai prin prisma a doua puncte de vedere, diametral opuse, şi care nu se influenţează reciproc. Cei care utilizează clivajul pot trece de la perspectiva sinelui optimist asupra părintelui (sau altei persoane importante din viaţa sa) la cea a sinelui rănit (sau viceversa) în numai câteva secunde. Într-adevăr, copilul dependent şi nesatisfăcut emoţional îşi separă psihic părintele privativ (dar indispensabil) în două entităţi distincte: pe de o parte, părintele indiferent, care inspiră furie şi, pe de alta, părintele iubitor, de care tânjeşte să se ataşeze emoţional. Mecanismul de apărare acţionează ţinând la distanţă în mintea copilului cele două perspective opuse asupra părintelui. Pacienta mea Pam, la fel ca şi Eleanor Roosevelt, nu îşi putea permite să lase amintirea momentelor de respingere, înmagazinate în sinele rănit, să se confrunte cu fantasmele nerealiste ale sinelui optimist. Orice intersectare dintre retrăirea clipelor de indiferenţă ale tatălui, bine ascunse în sinele rănit, şi iluziile contrare ale sinelui optimist ar fi dat câştig de cauză sinelui rănit, ducând, inevitabil, la distrugerea imaginii tatălui „bun” pe care şi-o crease. Amintirile sinelui rănit sunt „reale” – sinele rănit este depozitarul unor evenimente care s-au petrecut cu adevărat – în timp ce fantasmele sinelui optimist sunt reprezentări iluzorii produse de speranţele sau dorinţele presante ale copilului. Clivajul împiedică întâlnirea celor două părţi opuse din sine şi asigură supravieţuirea euforiei nerealiste a sinelui optimist în faţa acţiunii nimicitoare a sinelui rănit. În cazul lui Pam, sinele rănit ştia că tatăl o ignoră, tratând-o ca pe o servitoare, şi că nu este cu adevărat dispus să îi acorde sprijin. Dacă această realitate ar fi fost pusă, prin forţa împrejurărilor,

faţă în faţă cu sinele optimist, amintirile din sinele rănit ar fi distrus fantasmele sinelui optimist. Şi, o dată expusă, realitatea ar fi trezit în Pam o panică de abandon, situaţie similară cu teroarea trăită de băieţelul care se rătăcise de mamă în supermarket.

Mecanismul de apărare prin clivaj nu trebuie confundat cu tulburările psihice numite „personalitate clivată” şi „personalitate multiplă”. Primul dintre aceste două concepte a fost introdus la începuturile studiilor asupra pacienţilor schizofrenici pentru a desemna în aceste cazuri „clivajul” dintre emoţii şi manifestările verbale. Astfel, schizofrenul este, de exemplu, capabil să povestească râzând un eveniment tragic. În prezent, noţiunea a fost înlăturată în mare măsură din cercetările asupra sănătăţii mentale, deşi rămâne frecvent utilizată în literatură sau cinematografie. Personalitatea multiplă reprezintă însă o afecţiune rară şi foarte gravă, provocată în general de abuzuri extreme suferite în perioada copilăriei. Această tulburare se caracterizează prin existenţa a două sau mai multe personalităţi distincte la aceeaşi persoană, cu amnezia celorlalte personalităţi atunci când una dintre ele se manifestă.

Fiecare subpersonalitate se dezvoltă de sine stătător şi este relativ funcţională şi completă. Pacientul diagnosticat cu personalitate multiplă se poate trezi într-un loc necunoscut sau purtând haine străine („aparţinând” unei alte personalităţi ale sale), fără a şti ce i s-a întâmplat. Spre deosebire de această tulburare rară, mecanismul de apărare prin clivaj este un fenomen foarte frecvent, şi aceeaşi personalitate rezidă în fiecare parte, dar cu diferenţe marcante în privinţa perspectivei sau opiniei asupra celorlalţi. Sinele optimist este acela care oferă un punct de vedere nerealist.

„Siropos”, iar sinele rănit o viziune negativă, marcată de suferinţe.

Clivajul nu reprezintă un nou mod de a gândi sau simţi, ci *o formă de emoţionalitate* mai puţin evoluată, mai puţin matură. Suntem cu toţii familiarizaţi cu trecerea

bruscă de la „Te iubesc, mămico” la „Te urăsc” a copiilor. Aceste fluctuaţii emoţionale rapide se petrec la copiii mici deoarece, în momentul când se simt frustraţi, ei nu pot reţine în memorie imaginile din trecut ale mamei iubitoare. Copiii mici trăiesc într-un prezent continuu: dacă se cred ameninţaţi, ei nu pot reveni la ceea ce s-a petrecut cu numai două minute înainte, când mama i-a tratat cu toată dragostea, şi oscilează într-o clipă de la afecţiune la furie. În cazul copiilor neiubiţi, această emoţionalitate imatură rămâne vie pe tot parcursul vieţii pentru că, altfel, noianul de amintiri dureroase conţinute în sinele lor rănit le-ar distruge ataşamentul faţă de părintele de care au nevoie. În acest sens, clivajul se opune colapsului psihic al copilului sau al adultului neocrotit de părinţi în copilărie, ascunzând realitatea unei copilării private de afecţiune şi ocrotire. Numai perseverând în iluzia familiei iubitoare individul poate funcţiona.

Acest tip de mecanism defensiv este rezistent în faţa presiunilor, inclusiv a interpretărilor oferite de terapeutul „binevoitor”. De exemplu, dacă aş insista să îi amintesc unei paciente dominate în momentul respectiv de sinele optimist de realitatea (refulată în acea clipă) avansurilor făcute la adresa ei de tată, ea s-ar simţi (cu adevărat) profund ofensată şi neînţeleasă. Mi-aş pierde timpul şi aş aliena pacienta. „Realitatea” tentativelor de seducţie ale tatălui ar fi refulată de mecanismul defensiv de clivaj până la ştergerea celei mai mici urme. În momentele de dominaţie, sinele ei optimist nu ar avea acces decât la acele percepţii şi iluzii de iubire din partea tatălui: numai acest „adevăr” ar avea sens pentru ea.

Indivizii care fac uz de acest mecanism defensiv plătesc însă un preţ mare. El poate submina încercările unui tânăr de a se separa de familia neiubitoare, ca în cazul lui Pam. În al doilea rând, comportamentele incontrolabile care ies la suprafaţă din sinele rănit refulat pot distruge reputaţia persoanei respective. Revenind la George, elevul de liceu care fura diverse obiecte din biroul meu, putem concluziona că în cursul şedinţelor noastre de

terapie el recrea prin acest joc autodistructiv cu o figură autoritară ostilitatea din sinele rănit, hrănit de amintirea conflictelor cu mama abuzivă. În cadrul întâlnirilor noastre, George a continuat să se raporteze la propria copilărie prin prisma iluziei generate de sinele optimist, aşa încât furturile dictate de răzbunare, atât la şcoală, cât şi în biroul meu, păreau pentru el venite de undeva din afară, din spaţiul cosmic.

După cum am văzut, rezultatul unei copilării privative este formarea a doua părţi distincte din sine şi a mecanismului de clivaj care le ţine la distanţă, provocând totodată acea loialitate profundă, greu de înlăturat, faţă de familia disfuncţională.

„Ataşamentul faţă de obiectele rele”, concept dezvoltat de Fairbairn, este astfel alimentat de ambele faţete ale mecanismului defensiv de clivaj. În cadrul acestui ataşament faţă de părinţii inadecvaţi, „iubirea”, sau mai corect latura „dictată de nevoie” acestuia, este locul manifestărilor, mai puternice sau mai slabe, ale sinelui optimist, în timp ce din sinele rănit se revarsă furia şi dorinţa de răzbunare. Fiecare sine rănit este unic, deoarece experienţa diferită, de la o persoană la alta, a insatisfacţiei sau abuzurilor din copilărie trezeşte amintiri ale mâniei şi disperării de intensităţi variabile. Copilul ştie că nu îşi poate înlocui părinţii, oricât de rejectivi ar fi faţă de el, cu alţii mai buni: de aceea, sinele său rănit refuză separarea. Această focalizare cu o înaltă încărcătură emoţională asupra părintelui nu se schimbă în momentul în care copilul ajunge la maturitate. Sinele rănit încearcă într-o primă fază să îl reformeze pe părinte, transformându-l într-unul iubitor. După ani de dezamăgiri, unii copii renunţă la fantasmele sinelui optimist şi se concentrează asupra amintirilor înmagazinate în sinele rănit. Ei rămân ataşaţi de părinţi prin dorinţa de a-i pedepsi sau a-i expune „opiniei publice”, asemenea „cârtiţelor” care îşi consacră viaţa dezvăluirii, din interior, a corupţiei din corporaţiile sau instituţiile administraţiei. Sinele rănit este la fel de ataşat de părintele privativ

precum sinele optimist de iluzia părintelui iubitor. Aidoma unui copil de opt ani, el nu doreşte câtuşi de puţin să se despartă de familie.

În explicitarea acestor relaţii lipsite de orizont cu părinţi nepăsători este preferabil să utilizăm termenul „ataşament” în loc de „iubire”. Sunt două noţiuni deseori confundate, cu atât mai mult cu cât ambele au şi alte înţelesuri.

„Ataşamentul” are în general conotaţii pozitive. Totuşi, în cazul de faţă ne referim la ataşamentul copiilor neglijaţi faţă de părinţi, chiar dacă aceştia le-au oferit prea puţină dragoste în perioada de creştere. Ataşamentele emoţionale născute în condiţii privative au la bază nevoi de dezvoltare nesatisfăcute; ele nu sunt sănătoase, dar sunt foarte puternice, chiar disperate. După cum am arătat, acest tip de ataşamente se amplifică în timp, deoarece nevoile nesatisfăcute nu dispar niciodată şi aşteaptă să fie exprimate.

Autoblamarea pentru eşecuri imaginare

Tot Fairbairn descrie un al doilea mecanism defensiv, mult mai puţin complex decât cel de clivaj, numit „apărare morală”, la care copiii apelează în mod frecvent. Simplificând, copilul se blamează pentru greşeli imaginare, iar aceste greşeli imaginare justifică pedepsele sau indiferenţa părinţilor. Acest mecanism defensiv menţine ataşamentul copilului faţă de părinţi, copilul luând pe umerii săi vinovăţia de a fi fost respins. Spre deosebire de automatismele apărării prin clivaj, apărarea morală se bazează pe o anumită logică (eronată) şi reprezintă o încercare conştientă a copilului de a-şi înţelege soarta nefericită.

Cum reuşeşte un copil de şapte ani să îndeplinească această misiune dificilă din punct de vedere psihic? De fapt, este relativ simplu: nu trebuie decât să se autoblameze pentru a fi produs indiferenţa sau abuzurile

părinţilor. Dacă a greşit moral, atunci comportamentul părinţilor devine o reacţie normală faţă de răutatea sa. Adică, dacă un copil se autoconvinge că merită să fie pedepsit pentru că s-a murdărit, se îmbracă prea încet, se poartă prosteşte sau nu este cuminte, atunci el creează motivaţii pentru comportamentul părinţilor (de neiertat, de fapt). Autoblamarea îl scapă pe părinte de „beleaua” de a fi categorisit drept un părinte rău, ceea ce îi permite copilului să rămână ataşat de părintele „bun”, astfel reinventat, fără a fi nevoit să trăiască angoase copleşitoare.

Într-o asemenea situaţie, orice altă atitudine ar fi pur şi simplu insuportabilă pentru copil. La şapte ani, dacă ar putea înţelege că respingerile, abuzurile sau nepăsarea părinţilor faţă de el vin din indiferenţă sau răutate, el nu ar mai putea menţine legătura securizantă cu ei şi angoasa l-ar ucide. Nimic nu este mai îngrozitor decât să depinzi întru totul de cineva care îţi doreşte răul sau refuză să îţi satisfacă nevoile. Acesta este motivul pentru care toţi copiii se autoblamează pentru indiferenţa cu care sunt trataţi de părinţi, fapt care mută povara vinovăţiei asupra sinelui, deja vulnerabil, al copilului.

Apărarea morală apare pe măsură ce copilul creşte, după ce îşi dezvoltă capacitatea de comunicare prin limbaj şi conştiinţa faptului că este pedepsit excesiv. Copilul trebuie să găsească o scuză pentru comportamentul inadecvat al părinţilor, deoarece la şapte, opt sau nouă ani el nu este în stare să accepte în mod conştient răutatea sau indiferenţa acestora faţă de nevoile sale. Copiii neiubiţi de părinţi nu dispun de alte opţiuni: să nu uităm că nu au cum să capete alţi părinţi şi nici nu-i pot obliga pe cei existenţi să-i ocrotească. Mai mult, copilul privat în mod cronic de afecţiune se află într-o poziţie „de negociere” mai proastă decât cel bine susţinut de părinţi, deoarece trecutul său emoţional încărcat l-a lăsat cu nevoi nesatisfăcute în fundal, nevoi care aşteaptă să fie exprimate. Aceste nevoi presante îl forţează să-şi pună toate speranţele în părinţi, adică exact în cei care nu au

răspuns satisfăcător trebuinţelor sale. În schimb, copilul sprijinit de familie, care pune la temelia construcţiei personalităţii sale amintirea reuşitelor trecute, îşi poate ulterior făuri un drum propriu în viaţă – paradoxal – tocmai pentru că nu depinde de părinţi în aceeaşi măsură.

Apărarea morală este un mecanism conştient, prin care copilul se acuză de una sau mai multe greşeli, găsind astfel scuze logice pentru respingerile la care a fost supus de părinţi. Revin la remarcabila intuiţie demonstrată de Kathryn Harrison în romanul *Sângele apă nu se face* pentru a ilustra modul în care apărarea morală poate fi utilizată pentru a reconstitui trecutul într-o lumină nouă, favorabilă şi pentru a minimaliza defectele părinţilor: Aş putea să-mi spun mie însămi, ba chiar în gura mare, „Mama a fost o fiinţă neîmplinită şi nefericită”. Sau „Mama a regretat toată viaţa că nu şi-a continuat studiile de balet”. Sau, şi mai grav, „M-a iubit, dar nu era pregătită să devină mamă. Nu se pune problema că nu m-ar fi iubit, numai că era prea tânără şi egoistă. Şi se purta uneori rău cu mine pentru că îi aminteam de tata...” 13 (Harrison K., *Thicker than Water*, New York: Random House, 1991, p. 88.)

În acest pasaj extrem de sugestiv vedem lupta dusă continuu de copil pentru a-şi menţine viziunea proprie despre părinţii „buni” prin autoetichetarea drept

„Rău”. Protagonista romanului scuză şi bagatelizează indiferenţa mamei, după care se autoblamează pentru faptul de a-i fi evocat figura tatălui, pe care mama îl ura. Ea încearcă să se autoconvingă, contrar tuturor evidenţelor, că mama era un om bun.

Dacă acest demers psihic de transformare a imaginii mamei ar fi dat greş, nu i-ar fi rămas decât perspectiva abandonului. Apărarea morală îi oferă copilului scuze pentru comportamentul altfel de neiertat al părintelui: dacă ar accepta adevărul, pierderea acestei relaţii iluzorii cu el ar fi pur şi simplu devastatoare.

În cele ce urmează, prezint cazul unui pacient care a

renunţat la apărarea morală prin autoblamare după o perioadă îndelungată petrecută în terapie.

Richard era cel mai mare dintre cei trei copii ai unei familii din clasa de mijloc: tatăl era inginer specializat în construcţii industriale, iar mama profesoară. Beneficiau de toate avantajele vieţii în suburbii, dar Richard se simţea profund alienat. Bunicul fusese zidar şi un părinte mult prea autoritar, iar tatăl lui Richard îi călca pe urme: îşi critica fiul pentru aproape orice şi, ca majoritatea părinţilor, îşi disimula comportamentul abuziv sub pretextul încurajării copilului la învăţătură. De fapt, el nu făcea decât să recreeze relaţia cu propriul tată, transformând violenţa fizică la care fusese supus în copilărie în brutalitate intelectuală şi emoţională. După atâţia ani, ar fi fost de aşteptat ca tatăl să fi dat uitării propriile experienţe dureroase, dar sinele său rănit îşi găsise acum o victimă asupra căreia putea să îşi reverse toată furia acumulată în copilărie. În timpul mesei, Richard trebuia să dea raportul despre ceea ce învăţase la şcoală în ziua aceea, după care tatăl îl chestiona în amănunt asupra subiectului respectiv. De exemplu, dacă avusese ore de istorie universală, tatăl îl întreba câte ţări cucerise Alexandru cel Mare. Richard nu reuşea aproape niciodată să răspundă acestor întrebări imposibile şi intimidante şi era nevoit să se ridice de la masă şi să caute soluţia răsfoind cărţi; numai după aceea i se permitea să îşi continue masa. La fel ca mulţi alţi părinţi autocraţi, tatăl îşi obliga apoi restul familiei să îi elogieze „talentele” pedagogice, iar consimţământul acesta îl bulversa

— Evident – pe Richard, făcându-l să se simtă torturat şi respins. Nu îşi putea reconcilia furia şi ura de sine cu acceptarea de către familie a metodelor folosite de tată. De-a lungul timpului, Richard şi-a păstrat ataşamentul faţă de tată recurgând la apărarea morală: a ajuns să se considere un retardat mental care merita tratamentul aspru la care era supus. Era măcinat de bănuieli: credea că totul pornise de la o enormă eroare şi că locul lui nu avea cum să fie într-o familie atât de reuşită.

Îşi construise ipoteza citind în National Geographic articole însoţite de poze despre popoarele primitive din Noua Guinee. În trăsăturile unui anume trib a găsit similarităţi cu propriul aspect şi a concluzionat că fusese schimbat, din greşeală, în maternitate: de aceea nu era în stare să răspundă întrebărilor tatălui şi merita să fie umilit.

Atunci când Richard mi-a povestit despre aşa-zisa lui moştenire genetică, mi-am dat seama că mă confruntam cu un mecanism de apărare morală dus până la extrem. Richard era ferm convins că nu era fiul natural al părinţilor săi, ceea ce explica, după părerea lui, capacitatea sa intelectuală redusă. Prin mijloace de apărare complicate şi inventive, îşi exonerase tatăl de orice vină de a se fi purtat crud şi abuziv faţă de el şi se autoetichetase în schimb drept retardat. Nu lua în seamă realitatea – contradictorie – a notelor mari obţinute la examenul de admitere la colegiu: era sigur că se comisese o eroare de evaluare. Deloc surprinzător, tatăl (care nu conştientiza abuzurile la care îl supusese) şi-a asumat meritul reuşitei lui Richard, subliniind succesul metodelor sale pedagogice. Prezenţa sinelui rănit al tatălui, prea puţin ţinut sub control şi acţionând cu sadism contra băiatului, nu a fost niciodată recunoscută în mod deschis, împiedicându-i atât pe părinte, cât şi pe copil să înţeleagă în ce măsură comportamentul tatălui subminase respectul de sine al fiului.

După cum era de aşteptat, istoria dezvoltării pline de privaţiuni a lui Richard s-a întors împotriva întregii familii. În primul trimestru la colegiu, în lipsa unei identităţi formate sau a unei puteri personale suficiente, care să îi permită să facă faţă separării de părinţii abuzivi (dar încă necesari) şi cerinţelor crescute ale şcolii, Richard a suferit un colaps emoţional total. Ajuns o epavă, s-a reîntors acasă, unde şi-a găsit tot felul de slujbe umile. Sinele său rănit era însă atât de sensibil la critici şi permanent pornit să se revolte contra şefilor, încât a fost dat afară pe rând din mai multe locuri. Este un tipar foarte des întâlnit la

tinerii dependenţi şi furioşi, care îşi canalizează toată energia negativă acumulată în sinele rănit spre acele figuri autoritare care pot deveni victime „sigure” ale revărsării frustrărilor. Pentru ei, patronul sau şeful reprezintă o ţintă mai potrivită deoarece o concediere nu pune în pericol legăturile cu familia. Mai concret, Richard nu avea cum să fie alungat de acasă după ce îşi pierduse slujba de cititor de contoare la compania de utilităţi publice, funcţie pe care familia o considerase de la bun început sub demnitatea şi nivelul lui de pregătire. Iar acasă, sub impulsul nevoilor nesatisfăcute şi al resentimentelor, Richard şi-a putut permite să le ceară părinţilor bani încă mult timp după ce ar fi trebuit să devină capabil să se întreţină singur. În plus, obţinea satisfacţii perverse cu ocazia unor evenimente sociale în care părinţii săi, adevăraţi stâlpi ai comunităţii, stânjeniţi de prezenţa lui, inventau tot felul de poveşti despre succesele sale pe care le istoriseau invitaţilor. Am lucrat împreună cu Richard un an întreg pentru a-l face să renunţe la fantasma părinţilor „buni”, care stătea la temelia ataşamentului său defensiv faţă de ei.

Apărarea morală operează *în paralel* cu clivajul pentru a-l ţine pe copil, şi mai târziu pe tânăr, legat de părinţii care *au eşuat permanent* în a-i satisface *nevoile emoţionale* şi *de dezvoltare.* Rezultatul cel mai nefericit al acestui mecanism defensiv este distrugerea încrederii în sine a copilului sau tânărului. Mulţi copii care recurg frecvent la apărarea morală se obişnuiesc atât de mult să preia vina asupra lor, încât devin ţinte uşoare ale exploatării emoţionale atunci când ajung, în cele din urmă, să iasă în lume.

Problema complexă a responsabilităţii

Ataşamentele nesănătoase pot rămâne focalizate asupra părinţilor sau pot fi transferate în afara familiei. Atunci când un tânăr crescut într-o ambianţă lipsită de iubire reuşeşte să plece de acasă, îşi va concentra nevoile, speranţele, dar şi furia refulată din sinele rănit asupra

primului partener romantic. Spre sfârşitul adolescenţei are loc următoarea scenă, extrem de comună: sub impulsul inconştient al acestor două părţi distincte ale sinelui, fiul (fiica) neglijat (a) în copilărie se prezintă acasă cu un partener complet nepotrivit şi îşi anunţă părinţii că s-a îndrăgostit. Mulţi părinţi îngrijoraţi mi-au cerut ajutorul pentru a-şi convinge fiul sau fiica să renunţe la căsătoria cu un partener considerat de ei total necorespunzător. De exemplu, am fost consultat de un agent imobiliar important din zona în care locuiam în legătură cu fiica sa, care absolvise recent colegiul local. După aceea, fata se angajase ca asistent la o companie care comercializa telefoane şi se hotărâse să se mărite cu vedeta departamentului de vânzări, un bărbat cu un trecut şi o carieră tumultuoase. Slujba lui consta în a-i bate pe clienţi la cap să îşi deschidă un cont la o firmă de carduri de credit – iar el se descurca de minune. Viitorul soţ se tratase cu succes de dependenţa de droguri şi recunoscuse totodată că obişnuise să îşi abuzeze partenerele, două aspecte care îi speriaseră pe părinţii fetei, oameni respectabili şi de vază în comunitatea locală.

Am început să intervievez diverşi membri ai familiei şi am descoperit curând că fiica îl alesese pe acest bărbat în mod inconştient pentru că el îi permisese să recreeze toate sentimentele puternice aparţinând celor două părţi de sine ascunse ale ei. În copilărie, avusese parte de o defilare nesfârşită de bone, angajate deoarece viaţa profesională solicitantă a tatălui şi obligaţiile sociale numeroase ale mamei le lăsau prea puţin timp disponibil pentru fiică. Când am întâlnit-o şi am întrebat-o despre problemele din trecut ale logodnicului mi-a oferit viziunea sinelui optimist: era incapabilă să îi vadă trăsăturile negative. Totuşi, cu puţin ajutor din partea mea, şi stimulat de caracterul confidenţial al şedinţelor noastre, sinele ei rănit şi-a făcut simţită prezenţa şi fata mi-a descris pe larg frustrările permanente şi abandonurile pe care le trăise în copilărie. A menţionat, aparent fără a face legătura, că şi viitorul soţ era un bărbat egocentric, care o ignora

frecvent. Prin interviuri am ajuns la concluzia că sinele rănit jucase un rol similar alături de sinele optimist, mai disponibil, în procesul de luare a deciziei. Sinele rănit recunoscuse (inconştient) în viitorul soţ un adversar de temut: un bărbat reţinut în manifestările de iubire, pe care ea avea să încerce să îl schimbe şi care avea să devină pentru ea o sursă permanentă de frustrare ce îi va permite sinelui ei rănit să îşi reverse vechea furie acumulată în copilărie. Pe scurt, sinele ei rănit a înţeles că va avea de-a face cu un bărbat la fel de imposibil ca părinţii! Acelaşi bărbat servea totodată şi ca mijloc conştient prin care ea se răzbuna pe indiferenţa părinţilor, care o neglijaseră pe toată perioada copilăriei, pentru a-i acorda acum, în sfârşit, toată atenţia. Atunci când ei l-au criticat direct pe logodnic, fata i-a luat vehement apărarea, legându-se şi mai mult de el şi ieşind astfel de sub puterea pe care aceştia o exercitaseră cândva asupra ei.

Copiii neiubiţi de părinţi încearcă să îşi refuleze sinele rănit, aşa că în cazul lor sinele optimist preia rolul conştiinţei în majoritatea timpului. Părinţii se confruntau acum cu o fiică incapabilă să vadă altceva decât potenţialul de iubire şi romantism în tânărul flamboiant şi megaloman pe care îl alesese. În schimb, părinţii, care nu utilizau apărarea prin clivaj, putuseră sesiza personalitatea acestuia în întreaga sa complexitate, iar aprecierile optimiste şi eronate ale fiicei îi îngrijoraseră peste măsură, în copilăria petrecută în singurătate, fiica îşi dezvoltase sinele optimist construindu-şi o lume a fantasmelor, iar bărbatul pe care îl alesese corespundea nevoilor sale: el poza într-un personaj atotputernic. Bărbaţii aroganţi, impozanţi şi egocentrici reprezintă cea mai proastă alegere pentru o relaţie pe termen lung; totuşi, ei îşi găsesc perfect locul în lumea fantasmelor făurită de sinele optimist.

Vinovăţia, responsabilitatea şi *răzbunarea* alcătuiesc o bună parte *a sinelui rănit* şi sunt, în consecinţă, importante pentru adulţii care încearcă să se separe de familiile lor dificile. În exemplul de faţă, ce rol jucase

vinovăţia şi cui ar trebui să o atribuim?

În fond, părinţii fetei erau acum bine intenţionaţi: doreau să îşi ajute fiica. În cursul şedinţelor de terapie cu ei am înţeles că ignorau cu desăvârşire faptul că lipsa lor de iubire şi sprijin din perioada, de-acum aproape uitată, a copilăriei fetei o aruncase în braţele unui bărbat complet nepotrivit. Este un exemplu care ne arată cât de complexe sunt relaţiile umane: aceiaşi părinţi care distruseseră copilăria fiicei lor erau acum gata să îi sară în ajutor.

Aici, am fi poate tentaţi să îl considerăm pe tânăr drept eroul negativ, escrocul din poveste, dar, după toate probabilităţile, personalitatea sa autodistructivă era rezultatul propriei istorii de abandon, abuzuri sau indiferenţă din familia de origine. După cum nu o putem învinovăţi nici pe fată pentru acest dezastru relaţional, având în vedere că ea se comportase în singurul mod pe care îl cunoştea. Bărbatul exercitase o asemenea atracţie asupra ei deoarece trăsăturile sale conştiente şi inconştiente activaseră în ea atât sinele optimist, cât şi pe cel rănit. Bărbaţii „normali" i se păreau plicticoşi şi neinteresanţi; o tentau cei pompoşi, reci şi îngâmfaţi.

Luând în considerare toate aspectele acestui scenariu tipic, putem concluziona, fără teama de a ne înşela, că responsabilitatea situaţiei create revine părinţilor, care îşi neglijaseră fiica în perioada copilăriei. Dacă vom analiza viaţa tinerilor neiubiţi de părinţi, vom vedea că rănile astfel provocate în personalităţile lor sunt mult mai profunde decât răul comis în cursul unui jaf, al unei bătăi sau al unui atac, infracţiuni pedepsite cu închisoarea. Şi totuşi, nici părinţii cândva indiferenţi şi nici copilul orbit de propriile mecanisme defensive nu pot detecta cauzele problemei. În cazul de faţă, părinţii nu aveau nici cea mai vagă idee în legătură cu motivele care o făcuseră pe fiică să se îndrăgostească de un bărbat atât de nepotrivit. Iluzia că îi oferiseră fetei o copilărie „bună" îi împiedica să vadă răul pe care îl produseseră asupra personalităţii ei în formare. La rândul ei, tânăra, orbită atât de clivaj, cât şi de apărarea morală, nu putea localiza

cauzele problemei. Toţi se confruntau cu un mister pe care nu aveau capacitatea să îl înţeleagă. Avem aici de-a face cu o tragedie umană care se repetă aproape la nesfârşit şi pe care nu o putem percepe în întreaga sa complexitate decât atunci când recunoaştem rolul jucat de sinele refulat în cadrul personalităţii umane. Conceptul de responsabilitate implică de obicei ideea de compensaţie, în caz de eşec în îndeplinirea sarcinilor. Din păcate, ea nu se aplică şi relaţiilor umane. În cazul de faţă, greşelile făcute de părinţi în trecut sunt într-un fel compensate acum de încercarea de a-şi ajuta fiica. Ei nu pot face însă prea mult: această tragedie umană relaţională, la fel ca multe altele, este consecinţa eşecurilor emoţionale din trecut, insesizabile acum atât pentru părinţi, cât şi pentru fiică. Părinţii se află acum în poziţia de a încerca să repare greşeli pe care nu au ştiut că le fac. Totuşi, chiar dacă eşecul în trecutul nostru de dezvoltare se datorează părinţilor, în ultimă instanţă toţi avem responsabilitatea propriei vieţi. Aceia dintre noi care am căzut victimă indiferenţei, nepăsării sau abuzului trebuie să ne asumăm răspunderea pentru restul existenţei noastre. Trebuie să ne străduim să ne înţelegem propriul trecut, să încercăm să ne separăm, atât cât putem, de cei care ne-au rănit şi să stabilim pe viitor relaţii gratificante.

Colapsul sinelui optimist

În analiza noastră, putem trage până acum concluzia că toţi copiii insuficient ocrotiţi ajung să depindă de părinţi, indiferent de cât de rău au fost trataţi. Este o afirmaţie corectă până la un anumit punct. Există însă părinţi atât de indiferenţi sau abuzivi, încât, chiar şi cu ajutorul unor puternice mecanisme defensive, copiii nu pot rămâne ataşaţi emoţional de ei deoarece au beneficiat de atât de puţin sprijin, încât sinele optimist nu a putut nici măcar să se nască. Din nefericire, unii copii confruntaţi cu respingeri repetate şi grave pe perioade îndelungate renunţă la orice speranţă de a fi iubiţi de părinţi. Iar când

acest lucru se întâmplă, întreaga lor personalitate se transformă într-un imens sine rănit aflat în căutarea răzbunării.

Prin renunţarea la ataşamentele emoţionale faţă de părinţi sunt afectate şi relaţiile afective cu alţi membri ai societăţii. Respinşi de cei care ar fi trebuit să îi iubească, copiii ajunşi în astfel de situaţii resimt un vid interior permanent şi o ură de sine intensă. Din cauza pierderii încrederii în părinţi, ei devin „inaccesibili" din punct de vedere emoţional şi sunt adesea tentaţi să ia în derâdere sau să critice bunătatea altora. Există o istorioară sugestivă în acest sens despre F. Scott Fitzgerald, autorul alcoolic al Marelui Gatsby. Pe când se plimba prin Paris împreună cu nişte prieteni, au dat peste o femeie în vârstă care îşi etalase pe o tavă, în faţa magazinului, prăjiturile de casă şi alte mâncăruri apetisante. Prietenii s-au oprit să le admire, în timp ce Fitzgerald s-a repezit şi a răsturnat tava. Această formă de distrugere deliberată a eforturilor cuiva este o descărcare tipică de furie a sinelui rănit.

Privaţi de un suport care să le dea sens vieţii, copiii şi tinerii fără ataşamente emoţionale îşi caută alinarea şi împlinirea în resurse non-umane: droguri, alcool, sexualitate impersonală intensă sau orice altceva de natură să le alunge goliciunea şi durerea lăuntrică. O ilustrare tragică a acestei situaţii ne este oferită de Francine Du Plessix-Gray în cronica la filmul „Copiii", publicată de revista New Yorker. Articolul se numeşte „Copii înfometaţi":

Filmul *„Copiii"* ne înfăţişează o bandă de adolescenţi care umblă după sex, droguri şi băutură pe străzile din New York. Cruzimea acestor adolescenţi care îi batjocoresc pe homosexuali şi atacă la întâmplare trecătorii, nepăsarea cu care îşi alintă prietenele cu apelativul „târfă" în timp ce le pocnesc pentru a le supune, grohăiturile şi întregul lor limbaj subuman sunt de-a dreptul năucitoare. Am rămas obsedată de imaginea finală, în care trupurile lor zac tolănite, unul peste altul, pe podeaua unui apartament spaţios din Manhattan, aidoma

unor tineri aduşi spre desfătarea unui împărat roman depravat. Îmi amintesc şi acum resturile orgiei – sticle de băutură, ţigări cu marijuana, bucăţi de taco şi burrito îmbibate în sos de salsa. Acest ultim detaliu, sugerând mâncarea înfulecată sălbatic, este asociat cu scena în care unul dintre personaje se trezeşte după cheful nocturn din apartamentul din Manhattan, cu mobilier tapiţat în piele şi tablouri de artă abstractă pe pereţi şi, privind direct în camera de filmare, întreabă: „Ce s-a întâmplat?” (Du Plessix-Gray, E, „Starving Children”. The New Yorker, 16 octom – brie 1995, pag. 51.)

Iată un exemplu viu al consecinţelor unei istorii emoţionale din care a dispărut orice speranţă de ataşament faţă de ceilalţi, lăsând în urmă un vid interior imens, care se cere distras şi descărcat continuu. La aceşti adolescenţi, foamea de emoţii şi dorinţa de a scăpa de suferinţa lăuntrică se traduc într-o căutare permanentă a experienţelor intense şi trăirilor extreme, singurele capabile să le suprime durerea. Pentru ei, realitatea de zi cu zi este dominată de sinele lor rănit, de dimensiuni enorme, care revarsă violenţă şi ură asupra celor mai slabi decât ei. La fel de important, lipsa de respect de sine (care îi împiedică să conştientizeze indiferenţa părinţilor faţă de ei) îi pune în mod repetat în pericol, la modul cel mai fizic. Să nu uităm de ce aceşti adolescenţi se simt goi pe dinăuntru şi clocotesc de furie. Nu găsesc în ei înşişi nimic ce ar fi putut fi preţuit de părinţi. Astfel îndepărtaţi, reacţionează la tratamentul la care au fost supuşi în cea mai vulnerabilă parte a vieţii printr-o dorinţă furibundă de răzbunare. Deşi provin din familii bogate, aceşti copii nefericiţi au pornit pe calea pierzaniei.

Probabil că mulţi cititori nu vor simţi nicio fărâmă de compasiune faţă de ei.

Bănuiesc că majoritatea vor fi tentaţi să îi pedepsească, fără a înţelege că ei au fost deja condamnaţi (dacă nu anihilaţi ca fiinţe umane). Cultura occidentală pare incapabilă de a face legătura între cauză şi efect atunci când cele două evenimente se succed la intervale

mari. Aceşti tineri au fost trădaţi, şi totuşi noi, occidentalii, refuzăm să vedem cauzalitatea şi să îi pedepsim pe părinţii aparent nevinovaţi. Timpul scurs între indiferenţa cu care copiii au fost trataţi în primii ani de viaţă şi ostilitatea lor aleatorie ca adolescenţi este folosit de societate ca pretext pentru a-i scăpa pe părinţi de povara blamării: aceştia pot susţine acum cu seninătate că purtarea copilului se datorează exclusiv „anturajului”.

Din păcate, şi tânărul este pierdut în această *ecuaţie cauză-efect*. El nu are cum să-şi amintească în detaliu ce i s-a întâmplat când avea doi, trei sau patru ani. În plus, realitatea istoriei sale de dezvoltare a fost estompată şi renegată prin acţiunea clivajului şi apărării morale. Rezultatul acestei „conspiraţii” psihice lasă victima cu o singură opţiune: să recreeze inconştient acelaşi tipar distructiv cu următoarea generaţie de copii-victimă.

Trei

Rămânerea acasă

Ori de câte ori un membru doreşte să se separe scoţând „familia” din sistemul său sau dizolvând-o în el însuşi, va izbucni o criză. Aflat în interior, „familia” poate fi echivalată cu întreg universul. Distrugerea „familiei” poate părea un fapt mai grav decât crima sau mai egoist decât suicidul. Astfel se naşte un noian de dileme: dacă nu îmi distrug „familia”, atunci „familia” mă va distruge pe mine”. – R.D. Laing – Acest capitol este consacrat analizării experienţelor a trei tineri care au apelat la terapie din cauza neputinţei de a se separa de propriile familii. Regăsim în istoriile lor principiile de dezvoltare prezentate în primele două capitole ale acestui volum. Toţi cei trei pacienţi fuseseră insuficient sprijiniţi emoţional şi rămăseseră blocaţi în propriile familii din cauza promisiunilor de iubire şi dorinţei lor ascunse de a-şi schimba părinţii. Toţi folosiseră apărarea morală şi clivajul, mecanisme care îi salvaseră în copilărie, dar care deveniseră un impediment la maturitate.

În deschiderea capitolului am citat un pasaj din eseul lui R.D. Laing, „Familia şi «Familia»”, care ilustrează amploarea răului făcut unor copii care, ajunşi la maturitate, se dovedesc incapabili să se separe de familiile de origine. Majoritatea familiilor nefericite rămân unite mai degrabă din teamă decât din iubire sau ataşament pozitiv. Membrii lor se agaţă unul de celălalt pentru a se apăra de lume. Deseori, familia încetineşte deliberat dezvoltarea identităţii copilului pentru a satisface nevoile de protecţie ale părinţilor. „Dacă nu îmi distrug «familia», atunci ea mă va distruge pe mine”. Pentru a supravieţui în toată integritatea sa de adult, pentru a se salva, individul provenit dintr-o familie cu carenţe emoţionale trebuie să renunţe la acest ataşament (să îşi „distrugă” familia, după cum se exprimă Laing). El va fi împiedicat să plece de alţi membri ai familiei, deoarece orice asemenea dezertare ameninţă siguranţa celor rămaşi, în fine, după cum am remarcat în primele două capitole, copilul ignorat, privat sau abuzat are mai puţine şanse să scape fiindcă nevoile sale de dezvoltare nesatisfăcute îl ţin legat de familie, atât pentru a se proteja de lumea exterioară, cât şi pentru a menţine vie speranţa sa nerealistă de a fi iubit în viitor.

Trei tineri care au nevoie de ajutor pentru a se elibera

În cele ce urmează, mă voi concentra asupra a trei cazuri clinice de pacienţi care mi-au solicitat ajutorul deoarece erau prinşi într-o încrengătură de relaţii familiale dificile. În general, adulţii cu istorii emoţionale pline de privaţiuni îşi dezvoltă identităţi slabe şi, drept urmare, rămân apropiaţi de părinţi pentru a putea funcţiona. Cele trei cazuri sunt înfăţişate în ordinea crescătoare a forţei personalităţii, începând cu cea mai slabă. Prima pacientă, o tânără anorexică pe nume Julie, care continua să locuiască cu părinţii şi a cărei raţie zilnică de mâncare devenise centrul preocupărilor întregii familii, avea cea mai slabă personalitate dintre cei trei. William, al doilea

caz citat, locuia şi el cu părinţii, dar funcţiona marginal (avea o slujbă) şi afişa un simţ al identităţii personale ceva mai dezvoltat, deşi avea în continuare nevoie de ajutor pentru a se elibera. Sandy era cea mai puternică dintre toţi: avea suficientă identitate pentru a trăi separat de părinţi. Totuşi, era incapabilă să accepte realitatea din spatele iluziilor şi să rupă acele fire care o ţineau legată de părinţii care o trădaseră. În cazul ei, mecanismele defensive, iniţial dezvoltate pentru a-i ascunde adevărul despre părinţi, ajunseseră ulterior să îi pună în pericol relaţiile mature.

Anorexia: eşecul separării

La un anumit moment din cariera mea, aveam săptămânal douăzeci şi cinci de pacienţi, dintre care cinci sufereau de anorexie. Aşa am dobândit o mare experienţă în tratarea acestei tulburări grave, iar exemplul care urmează este o combinaţie de două cazuri clinice.

Din primul moment mi-am dat seama că Julie reprezenta un caz sever de anorexie: avea nările uşor scobite, semn al unei autoînfometări îndelungate. Avea douăzeci şi şase de ani, dar locuia cu părinţii şi nu muncea, în ciuda notelor bune din colegiu. Mi-a prezentat o istorie în care nevoile ei de îndrumare fuseseră permanent ignorate de mamă. Când era mică, fusese hrănită cu forţa, iar când refuza mâncarea, era trasă de păr şi i se vâra capul în farfurie. Atacurile intruzive ale mamei asupra autonomiei sale (combinate cu refuzul tatălui de a o proteja) îi alteraseră în asemenea măsură identitatea, încât ajunsese să se considere prea slabă pentru a se descurca singură în viaţă. Anorexia este în general privită drept o tulburare specifică adolescenţei, dar Julie avea douăzeci şi şase de ani, fapt ce dovedeşte cât de ataşată rămăsese faţă de familie. Fusese spitalizată în cadrul unui program de tratament al tulburărilor de comportament alimentare, dar după externare s-a întors acasă şi şi-a reluat pattern-ul alimentar autodistructiv.

Julie se autopedepsea atunci când se îngraşă, obicei frecvent la anorexici, care i-a servit drept oglindă în istoria ei de dezvoltare. Pentru ea, corpul a devenit o reprezentare a celor două părţi separate ale sinelui (rănit şi optimist), la care se raporta în acelaşi mod în care se raportaseră părinţii la ea în copilărie. Când câştiga în greutate, îşi vedea corpul din perspectiva sinelui rănit şi îl disciplina pedepsindu-l prin exerciţii fizice epuizante sau curăţându-l prin laxative. Îşi agresa corpul cu o intensitate care mi-a dovedit fără umbră de îndoială asprimea cu care fusese tratată de mama sa intransigentă atunci când nu se ridica la înălţimea aşteptărilor ei. În schimb, când slăbea îşi privea corpul din perspectiva sinelui optimist: din cauza viziunii ei pervertite asupra noţiunii de „succes" (considera că pentru o subponderală ca ea, a slăbi este o realizare excepţională) şi, în ciuda stării de debilitate, în astfel de momente întrevedea posibilitatea iubirii. Adoraţia faţă de propriul corp slab a reprezentat pentru mine o provocare continuă: dacă îmi exprimam rezervele (cât se poate de serioase) faţă de aspectul ei fragil, riscam să o pierd ca pacientă. Julie părea să fi descins direct din paginile cărţii *Pentru binele tău* a lui Alice Miller:

Părinţii insistă că au o căsnicie fericită; sunt îngroziţi de strădaniile conştiente şi excesive ale fiicei lor de a renunţa la hrană, mai ales că nu avuseseră niciun fel de probleme cu acest copil, care răspunsese întotdeauna aşteptărilor lor. Dar modul în care ea îşi înrobeşte, disciplinează şi struneşte corpul, mergând până la a-l distruge, ne spune totul despre primii ei ani de viaţă. (Miller, A., *For Your Own Good: Hidden Cruelty în Child-Rearing and the Roots of Violence,* New York: Farrar Straus Giroux, 1983, p. 131.)

În acest pasaj evocator, Miller ne înfăţişează o istorie în care sentimentele intense trăite în copilărie sunt recreate de către fiica anorexică într-o piesă cu un singur personaj: drama relaţiei sale cu mama. Deşi lasă impresia că sunt profund implicaţi în viaţa odraslelor, părinţii copiilor anorexici se concentrează de fapt mai mult asupra

pregătirii şi formării lor academice, atletice, artistice etc, ignorându-le nevoile de apropiere, sprijin şi iubire necondiţionată. La copilul anorexie, sinele optimist se naşte din rememorarea momentelor reale de iubire trăite ca urmare a unor performanţe strălucite obţinute timpuriu, în acelaşi timp, copilul anorexie este perfect conştient de fragilitatea acestei iubiri, pe care o poate pierde într-o clipă dacă nu se ridică la înălţimea aşteptărilor părinţilor. Pe de altă parte, amintirea pedepselor administrate în urma eşecurilor creează un sine rănit extrem de amplu şi activ, ce înglobează toată furia şi durerea acumulate prin refuzuri repetate. Şi de această dată, apărarea prin clivaj protejează sinele optimist de contaminare sau distrugere din cauza respingerilor severe, bine ascunse în sinele rănit. În cazul în speţă, agresivitatea cu care fata îşi trata corpul atunci când se îngraşă constituia o oglindă a experienţelor sale, marcate de respingeri din partea părinţilor după eşecuri în a răspunde cerinţelor lor extreme.

Julie era aproape „sudată” de părinţi. După prima noastră şedinţă de terapie, s-a dus acasă şi le-a povestit tot ce îi spusesem, fapt care mi-a demonstrat că rămăsese blocată psihic la o vârstă timpurie şi nu se putea desprinde de oamenii care îi împiedicaseră de fapt dezvoltarea. A insistat să aduc un cântar la birou pentru a-şi măsura greutatea. Ştiam că aceasta mă va pune într-o poziţie similară cu cea a părinţilor şi că voi ajunge, la fel ca ei, să mă preocup obsesiv de kilogramele ei. În mod ironic, părinţii, cândva dominatori, deveniseră acum sclavii lui Julie, obligaţi să o îngrijească şi la această vârstă, când trebuia să fi fost de mult pe propriile picioare.

Schimbaseră rolurile: în copilărie, Julie fusese terorizată de ideea de a nu le fi pe plac; acum, monitorizându-i zilnic consumul de hrană, părinţii erau cei terorizaţi de refuzul ei de a mânca. Copilul care îşi însuşeşte tacticile părintelui şi le întoarce contra adultului cândva dominator reprezintă un tipar recurent în familiile neiubitoare.

Hotărât să nu cad în plasa încâlcită a problemelor de greutate, am cumpărat două cântare de calitate şi am apelat la un prieten priceput, care a modificat indicatorul unuia, care acum arăta valori mult mai mari decât cele corecte. I l-am prezentat mândru lui Julie, care s-a urcat imediat pe el, după care a strigat:

„Dumnezeule, am peste 45 de kilograme”. La acea vreme, Julie avea în jur de 43 de kilograme. Pentru un anorexic, două kilograme în plus sunt echivalente cu 34 de kilograme pentru o persoană normală. „Scuză-mă, Julie”, i-am cerut eu iertare, prefăcându-mă foarte tulburat, „am cumpărat cântarul de la un magazin cu discounturi. Vânzătorul mi-a spus că s-ar putea să fie defect. O să iau altul şi data viitoare totul va fi bine”. Julie s-a enervat pe nepăsarea şi nepriceperea mea. Pentru ea, greutatea era o problemă de o importanţă vitală şi singura armă pe care o avea. Voia să o folosească împotriva mea într-un mod la fel de tiranic cum o simţise pe propria piele, în comportamentul mamei faţă de ea în copilărie. La următoarea noastră şedinţă, am scos ambele cântare şi i-am spus lui Julie că intenţionam să încep să mă cântăresc şi eu împreună cu ea. Mi-a zâmbit răutăcios – fără îndoială, nu era decât un joc; voiam să iau în derâdere această problemă cât se poate de serioasă. A încercat să preia controlul recitându-mi tot felul de date, pe care le cunoştea la fel de bine ca un medic, despre chirnia modificată şi debilitatea corpului ei. Era tactica prin care îi intimidase pe cei doi terapeuţi cu care lucrase înainte. Eram convins că, dacă o lăsam să domine relaţia noastră prin intermediul problemei greutăţii, nu va face niciun progres, aşa că i-am propus: „Foloseşte tu cântarul bun şi eu îl iau pe celălalt”. Ideea nu i-a surâs: greutatea era principala sa armă în lupta cu lumea exterioară, iar interesul meu brusc faţă de propriile kilograme îi ameninţa poziţia. Greutatea ei, nu a mea, trebuia să fie în centrul atenţiei. Ne-am urcat pe cântare, unul lângă celălalt: al meu arăta cu peste 45 de kilograme mai mult decât al ei.

Acum era mulţumită: cântarul meu „bun” indica

aceeaşi greutate ca cel de acasă, pe care îl folosea de câteva zeci de ori pe zi. Mi-am apăsat apoi piciorul, ca din întâmplare, pe cântarul ei, şi acul a urcat. Julie a urlat: „Gata! Am terminat-o cu tine! îţi baţi joc de viaţa mea!” „Care viaţă?”, i-am răspuns. „După câte văd, nici nu ai aşa ceva”. Acest adevăr înfricoşător s-a abătut asupra ei ca o tornadă – Julie se clătină, gata să leşine. „Ba am”, a protestat, „am o viaţă grozavă – probabil mai bună decât ai tu”. Am continuat în aceeaşi notă, cu Julie susţinând că duce o viaţă minunată, cu excepţia faptului că este nevoită să aibă de-a face cu mine, terapeutul ei idiot şi nepriceput şi cel mai incompetent dintre toţi cei la care apelase pentru

„Ajutor”. În cursul acestei tirade, nu şi-a putut ascunde plăcerea de a mă umili şi discredita. Şi-a descărcat indirect, asupra mea, resentimentele acumulate în sinele rănit la adresa părinţilor săi inadecvaţi şi incompetenţi (dar mult prea importanţi pentru a fi părăsiţi). Aşa am devenit un simbol al eşecului lor, un paratrăsnet asupra căruia îşi putea descărca, în deplină siguranţă, mânia. Julie îmi desfiinţa „tehnicile” terapeutice, îmi critica hainele, biroul, totul, şi se distra de minune! Am început să ne întâlnim de două ori pe săptămână şi de fiecare dată începea printr-o critică la adresa mea – similară cu cele pe care le suportase în copilărie din partea părinţilor sau pe care şi le adusese ei însăşi atunci când se îngraşă: nu curăţasem gheaţa de pe trotuar şi puneam în pericol viaţa pacienţilor; pe sub radiatoare se adunase praful, o sursă letală de microbi; tablourile de pe pereţi erau atât de vechi, încât se încovoiaseră sub povara ruşinii. A continuat cu aceste acuze nesfârşite până s-a simţit în stare să revină la viaţa ei şi la lupta cu părinţii. Treptat, în câţiva ani de terapie, atacurile la adresa mea s-au rărit, pe măsură ce îşi construia o nouă identitate, suficient de puternică pentru a-i permite, în cele din urmă, să se aventureze în lume, să îşi ia o slujbă şi să înceapă o altă viaţă, de data aceasta pe cont propriu

William sau viaţa la subsol

Cei mai mulţi adulţi care nu reuşesc să se separe de familii rămân în casa părintească mult timp după ce tinerii de aceeaşi vârstă au depăşit această fază, trecând la relaţii mature. Este un scenariu frecvent, care se regăseşte în aproape orice familie. Pasajul următor, citat din capitolul scris de Peter Wilson în cadrul volumului *Rănile narcisice*, ilustrează unul dintre semnele cele mai comune ale unor tulburări iminente:

Au ales să se izoleze într-o lume interioară închisă ermetic, cufundându-se în preocupări şi fantasme numai de ei ştiute şi în activităţi solitare... Mulţi renunţă la şcoală sau slujbă, îşi părăsesc studiile şi dispar pur şi simplu în cameră, unde rămân de multe ori toată ziua, aventurându-se doar rareori afară... Evident, această izolare autoimpusă nu este nicidecum absolută; ea se petrecere în vecinătatea unor persoane care, inevitabil, ajung să se îngrijoreze de soarta lor. Sistemul funcţionează atât ca modalitate de sfidare şi torturare a celor din jur, cât şi – paradoxal – ca element provocator al ingerinţelor pe care aparent încearcă să le evite. (Wilson, P.

„*Narcissism and Adolescence*”, în Narcissistic Wounds, editat de J. Cooper şi N. Maxwell, Northvale, N. J.: Jason Aronson, 1995, p. 55.)

Există o similaritate tulburătoare între această descriere şi comportamentul unor tinere suferind de anorexia nervosa. În ambele cazuri are loc o retragere din viaţa normală, cu păstrarea contextului familiei, care îşi concentrează din ce în ce mai conştient atenţia nedorită asupra copilului. În adolescenţă, această retragere este un semn că tânărul nu poate face faţă lumii din afara familiei pentru că nu este încă pregătit să se separe de părinţii inadecvaţi, dar necesari. În zilele noastre, mulţi dintre tinerii închişi în matricea familială se dedică unor activităţi precum science fiction-ul, muzica underground sau

internetul. Am cunoscut însă şi alţii, care îşi petrec zilele visând pur şi simplu cu ochii deschişi. Un pacient mi-a relatat că inventase un oraş în care îndeplinea concomitent funcţiile de primar, şef al poliţiei şi vedetă a echipei de baseball.

Tinerii care se izolează în cadrul familiei nu fac decât să-şi provoace părinţii, deja intruzivi (sau indiferenţi, în unele cazuri) să încerce să sară dincolo de zidurile, acum şi mai înalte, pe care le-au ridicat în jurul lor. Sinele lor rănit invită la o luptă cu părinţii. În familiile în care conflictele sunt dese, sinele rănit devine de multe ori calea principală de exprimare a ataşamentului (motivat de dorinţa de schimbare sau răzbunare) deoarece, după ani de dezamăgiri, sinele rănit câştigă în forţă în faţa sinelui optimist, în astfel de situaţii, tânărul îşi canalizează de obicei eforturile asupra dominării sau sfidării părintelui necesar, dar detestat. Problema cu aceste retrageri în sânul familiei este faptul că fantasmele sinelui optimist al tânărului sunt de multe ori extreme şi au prea puţine legături cu realitatea, prin comparaţie cu iluziile despre părinţii iubitori descrise anterior. Din cauza dezamăgirilor profunde din partea părinţilor, tinerii ajung să-şi creeze fantasme lipsite de orice suport de ataşament emoţional faţă de ceilalţi. De fapt, ei renunţă la speranţa de a primi sprijin afectiv din partea omenirii, înlocuindu-l cu fantasme măreţe despre propria putere sau faimă fără margini. Este şi cazul lui William, un pacient care se plângea de oboseală cronică, deşi dormea în cea mai mare parte a zilei. Locuia într-un apartament de la subsolul casei părinteşti şi câştiga un salariu modest aranjând noaptea rafturile dintr-un supermarket local. Având o slujbă, se situa la un nivel superior al dezvoltării personalităţii faţă de Julie; totuşi, din punctul de vedere al identităţii personale, rămăsese blocat la o fază preadolescentină şi avea încă nevoie de mult sprijin emoţional.

William s-a prezentat la şedinţele de terapie îmbrăcat într-un costum scump, dar vechi şi prost întreţinut. Avea un aer de poet beatnik, cu barbă lungă şi ochi sălbatici şi

neastâmpăraţi. Fusese profesor de muzică la un liceu, dar, din cauza unui eveniment destabilizator de la începutul carierei, renunţase la această slujbă în favoarea uneia mai puţin stresante. Munca de noapte la supermarket îl eliberase în mare măsură de anxietăţi deoarece la serviciu avea parte de puţine, dacă nu de niciun contact interpersonal de natură să-l tulbure. În plus, părinţii îi dădeau lunar bani pentru a-şi suplimenta veniturile modeste. William a apelat la terapie atât datorită depresiei cronice de care suferea, cât şi pentru că devenise conştient că visele sale de preamărire începuseră să scape de sub control. Cu alte cuvinte, se temea să nu înnebunească.

William era fiul unic al unui cuplu de emigranţi europeni cândva înstăriţi, dar care nu reuşise să îşi păstreze statutul social şi economic în America. Depăşiţi de situaţie şi nesiguri pe ei în noua lor patrie, părinţii săi îşi disimulau furia şi frustrarea denigrând tot ce era american şi ridicând în slăvi cultura europeană. William fusese un muzician talentat şi precoce. Se făcuse remarcat de către profesori, încântaţi să aibă de-a face cu un elev atât de înzestrat. În loc să se entuziasmeze, părinţii priveau realizările sale cu cinism, dacă nu cu ostilitate; îl porecliseră „înfumuratul” şi îl strigau aşa ori de câte ori le povestea despre succesele lui şcolare. Îl umileau în mod inconştient, făcându-l să se simtă nesigur pe potenţialul lui. Reuşitele fiului ameninţau să pună în umbră vechile realizări ale părinţilor, amplificându-le sentimentul de inferioritate. Dacă l-ar fi încurajat în perioada de creştere, William şi-ar fi dezvoltat probabil o identitate suficient de puternică pentru a-i permite separarea de părinţii inadaptaţi social şi nesiguri pe ei; ar fi putut să înceapă să-şi dea întâlniri cu fetele şi în cele din urmă să-i părăsească, o eventualitate care îi îngrozea. Minimalizându-i permanent succesele, părinţii i-au erodat personalitatea, împiedicându-l să plece de acasă. După cum era de aşteptat, din cauza criticilor cu care se confruntase, William şi-a dezvoltat atât clivajul, cât şi apărarea morală

pentru a-şi păstra ataşamentul faţă de părinţi, ambele mecanisme acţionând însă ca obstacole în calea sa în momentul în care a păşit dincolo de familie.

Când William a ajuns la faza de trimitere a cererilor de intrare în colegiu, părinţii s-au opus tuturor variantelor de şcoli din afara statului, pe motiv că studiile ar fi fost prea scumpe. William a protestat, dar le-a făcut pe plac – într-un fel, şi el era angoasat de perspectiva de a-şi părăsi familia care îi distrusese încrederea în sine. A ales în cele din urmă să rămână acasă şi să frecventeze un colegiu local. A beneficiat de sprijinul substanţial al profesorilor, ceea ce l-a făcut să progreseze în privinţa conştiinţei de sine. Iar noua putere astfel dobândită i-a permis să îşi sfideze (dar nu să-şi părăsească) tatăl agresiv şi infam, între cei doi s-a stabilit o rutină conflictuală zilnică. Dimineaţa, înainte de a pleca la serviciu, tatăl cobora la subsol, clocotind de nervi din cauza fiului leneş şi somnoros, îi arunca în faţă cuvintele

„American puturos" şi se plângea că este departe de imaginea tânărului cultivat şi educat, un ideal al familiei în consonanţă cu tradiţia europeană. În afara talentului muzical, William dădea dovadă şi de o mare agerime a minţii şi îl prindea deseori pe tată pe picior greşit punându-i întrebări încuietoare, de genul: „Ce eşti mai întâi şi mai întâi: creştin, american sau bărbat?" Tatăl, mare amator de dezbateri în contradictoriu, încerca să răspundă acestor întrebări dificile, dar William îi făcea praf toate argumentele. Era o inversare a rolurilor jucate de cei doi în copilăria lui William, când multe dintre afirmaţiile sale erau luate în derâdere de părinţii nesiguri pe ei. Iar acest tip de interogatoriu a devenit în timp o parte importantă a ataşamentului lui William faţă de părinţi şi o supapă prin care îşi exprima furia acumulată în sinele rănit. William şi-a depăşit în pricepere părinţii în acest joc ostil, pe care l-a folosit pentru a-şi frustra şi enerva tatăl, deja iritat, care sfârşea uneori cearta matinală pocnindu-şi sau îmbrâncindu-şi fiul. Era o situaţie similară cu cea din familia lui Julie, în care fiica dominată în copilărie de

părinţi ajunsese să-şi terorizeze familia înfometându-se.

După ce a absolvit colegiul, părinţii lui William i-au cumpărat maşină şi i-au propus să rămână acasă, fără nicio obligaţie financiară. Această trecere bruscă de la ostilitate la indulgenţă este frecventă în familiile neiubitoare, în care părinţii caută strategii noi pentru a-şi păstra alături copiii, deveniţi tineri adulţi. Mulţi părinţi sunt (în secret) la fel de dependenţi de copii precum copiii de ei. William avusese ocazia să plece, dar bunăvoinţa neaşteptată a familiei suna mult prea bine pentru nevoile sale de dezvoltare nesatisfăcute. Părea că va avea parte, în sfârşit, de sprijinul după care tânjise; în al doilea rând, înţelesese într-o oarecare măsură că identitatea sa alterată şi neformată nu îl putea ajuta să se descurce singur. S-a gândit că merită să locuiască, fără a plăti chirie, în casa părintească: era un fel de compensaţie pentru duşmănia cu care se confruntase în copilărie.

Cariera sa didactică a debutat extrem de promiţător, în primul an, a dezvoltat mai multe programe alternative de predare pentru elevii cu talent muzical, pe care le-a prezentat confraţilor. A fost lăudat pentru creativitate, ceea ce i-a stimulat sinele optimist nerealist. Şi-a imaginat că Inspectorul General al Educaţiei (care reprezenta pentru el un părinte nou şi iubitor) îi va aprecia munca. Şi-a exacerbat sinele optimist şi a început să fantasmeze că va revoluţiona predarea muzicii în toată ţara. Sinele optimist îl împingea de la spate să pună prea mare preţ pe laudele colegilor, ca un substitut pentru sprijinul părinţilor, pe care şi-l dorise, dar de care fusese privat. În Virtutea acestui potenţial succes, a solicitat o întâlnire cu un oficial al Departamentului Educaţiei. Se aştepta la o reuniune de amploare, cu participarea Inspectorului General şi a întregii conduceri, dar a fost întâmpinat de o secretară care i-a preluat dosarul şi l-a anunţat că va fi contactat în următoarele zile, ceea ce nu s-a întâmplat niciodată. Pe când ieşea din clădire, sinele optimist s-a prăbuşit, fiind înlocuit de sinele său rănit, plin de amărăciune şi ură de sine. În minte îi răsunau vorbele tatălui – „visător

îngâmfat” – şi la întoarcere, în maşină, s-a gândit cât se poate de serios să se sinucidă. A ajuns acasă ruşinat, incapabil să revină la lucru şi să dea ochii cu colegii.

William s-a prăbuşit într-o depresie adâncă, ajungând în incapacitate de muncă, fapt care i-a reconfirmat opinia fundamentală că ceva era în neregulă cu el, aşa după cum îi spuseseră şi părinţii. Deloc surprinzător, a devenit docil din cauza depresiei, iar părinţii s-au oferit imediat să-l îngrijească până ce avea să-şi revină şi să-şi reia serviciul. După un an de concediu, acordat de şcoală, a fost dat afară. A rămas prins în mrejele familiei, plin de resentimente şi tot mai înverşunat, dar incapabil să se separe. Acesta este un tipar des întâlnit la adulţii subminaţi în copilărie de către propria familie, de care sunt incapabili să se despartă: la maturitate, sunt marginalizaţi şi duc o viaţă anostă, marcată de momente de răbufnire a unor vise de măreţie total nerealiste.

Ne-am fi aşteptat ca nefericitul şi frustratul William să primească bucuros sfatul unui profesionist în boli mentale în încercarea de a se separa de familie. Nimic mai fals! Nu am scăpat în şedinţele noastre de terapie de întrebările sale încuietoare, sarcasmul şi visele de măreţie absurde. Mă confruntam cu acelaşi tip de întrebări agresive care îl înfuriase teribil pe tată. Deja după un sfert de oră din prima noastră întâlnire adoptasem o poziţie defensivă şi mă simţeam năucit de virulenţa atacului său verbal. Imensitatea sinelui său rănit şi modul în care înţelegea să-l folosească în relaţia cu mine, o persoană benignă, un „consilier desemnat”, ne readuce la problema responsabilităţii. Comportamentul cinic şi provocator al lui William a avut asupra mea acelaşi efect ca asupra tatălui. Era William o victimă a propriului trecut sau ajunsese acum să-şi distrugă singur viaţa? Ambele afirmaţii sunt adevărate, numai că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, responsabilitatea pentru modul în care ne trăim viaţa ne revine şi apasă din ce în ce mai mult pe umerii noştri. Provocând reacţiile ostile ale celorlalţi, William recrea o lume plină de conflicte interpersonale şi agresivitate,

indiferent de bunele intenţii ale persoanei cu care intra în contact.

După mai multe şedinţe în care am fost tratat cu duşmănie şi lipsă de încredere, am început să-mi pierd interesul de a-l ajuta – o reacţie umană firească, de care se presupune că psihologii trebuie să fie conştienţi şi pe care trebuie să o depăşească. Îmi place să mă amuz, aşa încât mi-am pus problema că aş fi, probabil, mai puţin tentat să renunţ la William ca pacient dacă aş reuşi să fac din şedinţele noastre nişte întâlniri ceva mai vesele. I-am propus să „ţinem scorul" momentelor în care puncta prin critici acerbe la adresa mea, folosind în acest scop metode din baseball: lovituri simple, duble, triple şi home run. Strategia prin care am transformat totul într-un joc l-a făcut să renunţe la înţepăturile sarcastice dar, paradoxal, i-a amplificat ostilitatea: încerca să obţină cât mai multe „puncte". William mi-a replicat în stilul caracteristic: „De ce nu? Orice tâmpenie din pseudoştiinţa asta a ta e OK pentru mine". Peste cinci minute, discutam aprins despre o remarcă acidă a lui William pe care eu o notasem ca lovitură dublă, în timp ce el considera că merita punctată ca home run. „Ei bine", am spus, „cred că trebuie să angajăm un arbitru". La care William mi-a răspuns printr-o nouă tiradă furioasă, în care m-a etichetat drept „lingău cu voce mieroasă care n-ar putea înscrie nici măcar un put-down". Am fost aşa de încântat de inventivitatea cu care îşi exprima dispreţul, încât i-am acordat lovitură triplă pentru acest atac. Am continuat jocul verbal agresiv, de data aceasta mai puţin îndreptat asupra mea, cât asupra creativităţii lui William. Din ţintă devenisem un critic al spectacolelor sale, ceea ce m-a amuzat şi mi-a permis să nu pun prea tare la inimă comentariile lui răutăcioase.

În timp, am ajuns să colaborăm în încercarea de a-l scoate din încâlceala relaţiilor familiale. Voi reveni însă la William în Capitolul 5.

Sandy: o viaţă trăită separat, dar în singurătate

Acest caz clinic ilustrează un nivel de dezvoltare superior celui al lui William. Sandy este un exemplu tipic de adult capabil să se separe de familia care nu i-a acordat sprijinul necesar în perioada de creştere, dar cu puternice mecanisme defensive (formate în copilărie) care acţionează în sensul distrugerii relaţiilor mature. Sandy avea în minte imagini atât de intense ale familiei, încât reacţiona faţă de ceilalţi ca şi cum ar fi făcut parte din familia sa de origine. În psihoterapie, numim această tendinţă de repetiţie a unor prototipuri infantile, trăită cu un marcat sentiment de actualitate, „transfer”. Sandy a apelat la mine din cauza izolării sociale, muncii excesive şi dificultăţilor în relaţia cu puţinii prieteni pe care îi mai avea. Fusese crescută de o mamă divorţată, profesoară de muzică la un colegiu local, care o abuzase fizic de nenumărate ori în copilărie, atât pe ea, cât şi pe sora ei. Fetiţele erau învinovăţite pentru stilul de viaţă dezorganizat şi haotic al mamei, ca şi pentru toate eşecurile ei. Mama le reproşa că ar fi putut ajunge o interpretă de talie mondială dacă nu ar fi fost nevoită să poarte povara creşterii şi educării lor. Sandy se plângea de mama intruzivă şi de manifestările ei de respingere, dar rămăsese la maturitate puternic ataşată de ea: o suna zilnic şi mergea în fiecare duminică la masă, deşi considera aceste reuniuni familiale „groaznice”.

Sandy lucra ca editor de scenarii cinematografice şi câştiga foarte bine. Era însă veşnic nemulţumită şi muncea într-un ritm frenetic, aşteptând „marea lovitură” prin care să-şi facă un nume în industria filmului – la fel cum mama căutase celebritatea în lumea muzicii. Deloc surprinzător, Sandy fusese nevoită, din cauza respingerilor repetate suferite în copilărie, să folosească apărarea prin clivaj pentru a rămâne ataşată de mamă. Acest mecanism a devenit parte integrantă a personalităţii sale şi a persistat şi la maturitate. Automatismele sale specifice distorsionau realitatea, făcând-o să-şi vadă prietenii în alb sau negru – fie ca foarte buni, fie ca extrem de răi – păreri pe care şi le

schimba pe neaşteptate şi dintr-o clipă în alta. Avem de-a face aici cu marele paradox al mecanismelor defensive: ele ne apără în copilărie de angoase distructive, dar, devenind o componentă a personalităţii, ne pot afecta relaţiile mature.

Aidoma multor altor adulţi care folosesc apărarea prin clivaj, Sandy avea dificultăţi în relaţii deoarece, în momentul când se simţea frustrată de comportamentul unui prieten, sinele rănit ieşea imediat la iveală din locul unde stătuse ascuns în inconştient, iar ea dădea uitării tot ce fusese bun şi „se întorcea” împotriva respectivei persoane. Se purta ca un copil care ţipă „Te urăsc, mami” la numai trei minute după ce se cuibărise fericit în braţele ei. Frustrarea şterge cu buretele toate amintirile pozitive, iar copilul este total prins în emoţiile prezentului. Aceste schimbări dramatice de percepţie şi sentimente au cauzat multe despărţiri în viaţa lui Sandy. Şi nu era vorba numai de idile: avea dificultăţi şi în relaţiile cu femeile, cu care intra în mod repetat şi surprinzător în conflicte, aşa încât îi era extrem de greu să îşi păstreze prietenii.

În cursul uneia dintre şedinţele noastre, Sandy mi-a descris valul de furie care a cuprins-o faţă de prietena ei cea mai bună din acel moment, care îi „insultase” sora. Prietena văzuse o fotografie a surorii lui Sandy în compania noului iubit, un bărbat mult mai vârstnic, îmbrăcat ca un membru al lumii interlope, şi exclamase:

„A dat lovitura! Cred că tipul are o groază de bani!” Furia bruscă şi necontrolată a lui Sandy a luat-o pe prietena ei prin surprindere; glumiseră de nenumărate ori pe seama vieţii sentimentale furtunoase a surorii lui Sandy. Chiar şi în cadrul întâlnirilor noastre, Sandy îmi povestise de câteva ori, amuzată, despre sora ei, o exploatatoare care îşi alegea bărbaţii în funcţie de banii pe care erau dispuşi să-i cheltuiască cu ea. Sandy era deranjată, pe drept cuvânt, de faptul că sora ei locuia în casa părintească fără a contribui la cheltuielile gospodăreşti şi că împrumuta deseori de la mamă sume mari pe care nu le mai returna. Această viziune asupra surorii îşi avea

originea în amintirile legate de numeroasele momente din trecut în care sora profitase de buna ei credinţă.

Am vrut să aflu ce eveniment provocase trecerea bruscă a lui Sandy de la viziunea sinelui rănit asupra surorii la cea a sinelui optimist. După cum aveam să înţeleg curând, era vorba de moartea recentă a tatălui, un părinte indiferent şi complet dezinteresat de fiice, care locuia într-un alt stat, situat la distanţă. Pierderea unui părinte neimplicat ar fi trebuit să nu îi afecteze prea tare pe copii, deveniţi adulţi; totuşi, cum Sandy nu beneficiase în copilărie de sprijinul emoţional al niciunuia dintre părinţi, moartea tatălui a spulberat orice urmă de fantasmă a sinelui optimist pe care încă o mai nutrea faţă de el. Ataşamentele pe care le avea faţă de căminul său erau slabe şi bazate pe sinele său optimist şi nerealist, iar pierderea i-a amplificat nevoia de a fantasma şi mai intens asupra legăturilor cu cei doi membri ai familiei rămaşi în viaţă. Sinele optimist a acţionat consolidând fantasmele în care mama egoistă şi sora profitoare apăreau drept persoane „bune" şi, concomitent, Sandy şi-a refulat complet percepţiile sinelui rănit.

Astfel, presiunea pierderii tatălui a dus la înlocuirea sinelui rănit cu sinele optimist, fapt care a luat-o total prin surprindere pe prietena ei inocentă, care nu ştia că Sandy îşi schimbase starea de spirit faţă de familie. De aceea, reacţia dură a lui Sandy a uluit-o şi iritat-o. Părerea prietenei o înfuriase pe Sandy deoarece îi punea în pericol noua fantasmă, atât de necesară, de a avea o legătură strânsă cu sora ei. Iar răspunsul său agresiv a dus la răcirea dramatică a relaţiei cu această prietenă şi, în cele din urmă, la ruperea ei.

Acest tip de acces de mânie brusc şi inexplicabil îi tulbură şi ofensează adesea pe oponenţi. Sandy îşi considera ieşirea în faţa prietenei perfect justificată: ea nu îşi mai amintea opinia diametral opusă pe care o avusese în legătură cu sora ei, opinie care era acum reprimată în sinele rănit. Folosirea de către Sandy a apărării prin clivaj a generat o serie nesfârşită de „neînţelegeri" cu prietenii,

care au lăsat-o complet descoperită şi fără altă alternativă decât ataşamentul faţă de mama şi sora inadecvate. Exemplul ilustrează în ce măsură mecanismele defensive pun în pericol puţinele relaţii exterioare familiei ale tânărului care recurge la acest tip de apărare, diminuându-i progresiv şansele de a stabili alte legături pe care să se bazeze. În lipsa unor prieteni care să-i susţină sau a unui partener romantic stabil, mulţi indivizi de genul lui Sandy sunt nevoiţi să trăiască vieţi singuratice şi frustrante, având „de partea lor” doar familiile, o soartă tristă pentru un om deja marcat de un trecut plin de amintiri distructive.

Compulsia la repetiţie: recrearea la nesfârşit a unor situaţii

Marea ironie a unei copilării pline de respingeri şi frustrări este faptul că, pe măsură ce creşte, cel în cauză tinde să recreeze situaţii similare negative şi de respingere în relaţiile sale intime mature (presupunând că reuşeşte să se separe de familia de origine). Este cel mai paradoxal rezultat al unui trecut petrecut în privaţiuni. Recrearea tiparului familiei de origine în cadrul unei relaţii „noi”, situaţie denumită în psihologie „compulsie la repetiţie”, constituie o modalitate care asigură păstrarea ataşamentului faţă de propriul cămin într-o altă locaţie, cu actori noi în roluri vechi.

Reacţia sănătoasă şi firească la o copilărie dureroasă ar fi îndepărtarea, cât mai rapidă cu putinţă, de suferinţa şi golul din primii ani de viaţă. Totuşi, astfel de rezolvări normale nu sunt la îndemâna tinerilor proveniţi din familii neiubitoare, care nu i-au sprijinit emoţional suficient de puternic pentru a le permite formarea unei noi identităţi sănătoase. În locul unei personalităţi complexe, ei rămân cu un gol lăuntric imens, populat de cele două părţi ale sinelui opuse şi instabile, cel rănit şi cei optimist, iar relaţiile cu ceilalţi sunt distruse de apărarea prin clivaj şi

cea morală.

Am cunoscut pentru prima oară procesul prin care unii indivizii îşi aleg cel mai nepotrivit partener cu putinţă pe când lucram în calitate de consultant pentru un apărător din oficiu, un avocat numit de stat pentru a asigura apărarea acuzaţilor care nu îşi pot premite să plătească serviciile unei firme de avocatură. De obicei, administram un set de teste psihologice acuzatului, după care colaboram cu avocatul, ajutând la conceperea apărării. În aceste circumstanţe mi-a fost prezentat un tânăr arestat pentru incendiere premeditată – dăduse foc rezervorului de benzină al maşinii prietenei, în semn de represalii. Mi-a explicat că prietena îl enervase atât de tare, încât nu putuse răspunde decât răzbunându-se. Am fost surprins să constat că ori de câte ori mergeam la „Tim” la închisoare, prietena a cărei maşină o arsese era şi ea prezentă. Ulterior, l-a însoţit la şedinţele de terapie, stând răbdătoare în sala de aşteptare. M-a intrigat ataşamentul ei faţă de bărbatul care îi dăduse deliberat foc la maşină.

Tim mi-a descris idila cu această tânără, pe nume Carrie, drept furtunoasă, plină de intrigi şi extrem de incitantă. Carrie era o femeie volatilă şi seducătoare, care îl provoca dându-i întâlniri, pentru a se răzgândi apoi în ultima clipă. Acest tipar comportamental – promisiuni urmate de retrageri – nu are cum să fie acceptat de tinerii mai convenţionali, nefamiliarizaţi cu sau neinteresaţi de astfel de jocuri şi iluzii. Nu era însă cazul lui Tim: după cum aveam să aflu, el se confruntase cu respingeri repetate şi grave din partea părinţilor şi îşi dezvoltase, în consecinţă, un puternic sine optimist, alimentat fie de iluzia iubirii, fie, dimpotrivă, de sentimente de furie intense, născute în sinele rănit, la fel de activ. Tachinările şi promisiunile enigmatice ale lui Carrie îl fascinau pe Tim; ele făceau apel la ambele sale părţi clivate ale sinelui. *Sinele optimist* era *activat* de cererile lui Carrie de a parcurge o serie de „teste” care să-i dovedească iubirea faţă de ea, înainte de a se decide să iasă cu el. Aceste teste

au scos la iveală amintiri de mult îngropate ale dificultăţilor întâmpinate în copilărie, când încerca să obţină dragostea mamei, stimulându-i sinele optimist şi convingerea că, de această dată, iubirea îi era la îndemână. Pe de altă parte, sinele lui rănit era obişnuit cu refuzurile categorice, iar Tim s-a străduit din greu să învingă rezistenţa lui Carrie şi să o facă să accepte să-l întâlnească, aidoma unui copil care încearcă în primul moment să atragă atenţia părinţilor. În schimb, deloc surprinzător, Tim tratase cu indiferenţă avansurile unei foste prietene, dispusă să îi dăruiască de bunăvoie afecţiunea, pe care el o considerase însă falsă.

Cu cât condiţiile prehrninare puse de Carrie pentru a-i răspunde cu aceeaşi (presupusă) iubire deveneau mai nerezonabile, cu atât Tim se implica şi mai intens afectiv. Respingerile la care îl supunea Carrie erau umilitoare şi dure, iar sinele său rănit, cu dorinţa sa imensă de a-l reforma pe celălalt, era extrem de activ şi muncea din greu. A născocit o întreagă strategie menită a o face pe Carrie să se răzgândească ori de câte ori era pe cale să-l refuze. Sinele optimist era şi el total implicat în promisiunile lui Carrie, care dezvăluiau pentru Tim un potenţial de iubire gata să fie atins, percepţie care nu se baza însă pe nicio dovadă palpabilă. Cu cât Carrie se comporta mai *bizar, ilogic* şi *sadic* faţă de el, cu atât Tim era mai atras. Mă aflam atunci la începutul carierei; am înţeles că intrasem într-o zonă nouă, a unor nisipuri mişcătoare, aşa încât am apelat la supervizorul meu pentru o lecţie în dinamica *inconştientului uman.*

Carrie a depăşit orice limită cu aceste respingeri, iar sinele rănit al lui Tim a renunţat la orice speranţă de a o schimba. Prins într-un vârtej de frustrări, a trecut la un alt scenariu, cel al răzbunării. Momentul în care Carrie a întrecut măsura a fost acela când a acceptat să-l vadă pe Tim, după care a invitat deliberat acasă un alt tânăr interesat de ea, ştiind că astfel va provoca gelozia lui Tim. Furios, Tim a găurit rezervorul de benzină al maşinii lui Carrie cu o şurubelniţă, după care i-a dat foc, suferind, la

rândul său, arsuri. Orice femeie normală ar fi fost oripilată de această agresivitate, dar Carrie a interpretat actul antisocial al lui Tim drept un tribut adus valorii şi puterii sale.

După arestare, Carrie a adoptat *o atitudine* de membru devotat al familiei. Tim devenise acum pentru ea o persoană mai puternică şi mai dezirabilă ca oricând. Reacţia ei adoratoare l-a făcut pe Tim să revină la sinele optimist, declanşând astfel procesul complex al alegerii partenerilor, specific compulsiei la repetiţie. *Părţile lor optimiste* dăduseră complet *uitării* momentele ei de sadism, respectiv răzbunarea lui violentă. Atât Tim, cât şi Carrie aveau *două părţi ale sinelui opuse* şi *izolate*, implicate într-un dans complicat care le consuma toată energia, excluzând totodată pătrunderea altor persoane, normale, în universul relaţiei lor. În această dramă emoţională participau toate mecanismele defensive ale personalităţilor ambilor protagonişti. Mai simplu spus, *copilăria îl pregătise* pe Tim pentru *astfel de relaţii*: nu se simţea în largul lui cu o parteneră normală, incapabilă să activeze aceste componente *inconştiente* importante ale personalităţii sale. Pentru el, refuzul lui Carrie era la fel de incitant şi provocator ca respingerile suferite în copilărie din partea părinţilor. *Sinele rănit* se învolbura în fiinţa sa lăuntrică, plin *de dorinţe* de *răzbunare* sau *schimbare,* în timp ce *sinele optimist* deborda de *speranţa iubirii necondiţionate.* Pentru Tim, Carrie, o femeie bizară şi disfuncţională, reprezenta *un trofeu* pentru care merita să lupte ca să-l câştige cu aceeaşi ardoare cu care *în copilărie căutase dragostea părinţilor*. Este acelaşi tip de ataşament care se stabileşte între femeia abuzată şi cel care s-a comportat violent faţă de ea, după cum am arătat în volumul *Iluzia iubirii: de ce femeia bătută se întoarce la agresor.*

Patru

Pregătirea schimbării

Adevărul care îi eliberează pe oameni este, pentru cei mai mulţi dintre ei, acel adevăr pe care preferă să nu-l audă.

— Herbert Agar – În primele trei capitole ale cărţii am analizat dezvoltarea apărărilor care ne ţin legaţi de familie şi ne afectează ulterior relaţiile mature. Ne vom îndrepta acum atenţia asupra primului pas pe calea vindecării: depăşirea şi învingerea acestor apărări. Până acum, ne-am concentrat asupra „răutăţii" părinţilor. Schimbarea trebuie însă să vină din interior; de aceea, voi explora acele activităţi, comportamente şi atitudini pe care trebuie să le exersăm dacă vrem să reuşim în demersul separării de familia de origine.

Ţinerea sub control a furiei din sinele rănit

Tendinţa sinelui rănit de *a-i învinovăţi* pe ceilalţi poate menţine ataşamentul bazat pe *furie* dintre partea rănită a personalităţii noastre şi părinţii care au greşit faţă de noi, *acţionând* fie prin intermediul *dorinţei* noastre de *a-i reforma*, fie prin *setea de răzbunare*. Depăşirea acestei situaţii este un element esenţial: dacă reuşim *să renunţăm să-i blamăm pe alţii, rolul jucat* de sinele rănit şi *fascinaţia noastră* faţă de

„Răutatea" celorlalţi se diminuează, ceea ce *ne eliberează*, permiţându-ne să dezvoltăm relaţii cu oameni care ne preţuiesc cu adevărat. Din păcate, mulţi adulţi privaţi de sprijin în perioada de creştere sunt atât de porniţi *să acuze*, încât sfârşesc comportându-se ca nişte *poliţişti psihologici*, gata oricând să-i urmărească şi pedepsească pe cei care nu s-au ridicat *la înălţimea idealurilor lor infantile*. După cum am remarcat în secţiunea „responsabilitate" din Capitolul 2, este adevărat că părinţii sunt răspunzători de eşecurile noastre din copilărie. Totuşi, spre deosebire de contravenţiile din

trafic, pedepsite prin amenzi, părinţii „violează” adesea regulile comportamentului acceptabil fără a fi sancţionaţi de societate. *Ei greşesc ca părinţi* din cauza *propriei lor copilării* şi *motivelor inconştiente* apărute atunci *în personalităţile lor* şi pe care *le repun* în scenă *în cadrul noii familii.* În al doilea rând, „infracţiunile” contra dezvoltării sănătoase a copiilor au fost comise când părinţii erau altfel decât acum, în momentul când îi judecăm, şi în circumstanţe diferite. Şi probabil că cel mai greu de acceptat pentru copii, chiar şi odată ajunşi la maturitate, este faptul că *părinţii lor* au fost pur şi simplu *depăşiţi*, fie ca *putere de înţelegere*, fie din cauza *penuriei financiare* sau *afective,* de *emoţiile lor primitive* sau de *concursuri de împrejurări* mai presus de ei. Este şi cazul pacienţilor mei: ei resping acest din urmă argument, deoarece le zdruncină *iluzia* sinelui optimist că iubirea părinţilor le-ar fi fost accesibilă, *cu condiţia* ca ei să fi ştiut să o trezească. Totuşi, *se întâmplă* frecvent ca *dragostea să lipsească*: în această situaţie, ea nu ar fi putut fi smulsă părinţilor total inadecvaţi prin niciun fel de dispute, linguşiri, raţionamente sau rugăminţi disperate.

Unul dintre pericolele sinelui rănit constă în faptul că, formându-se la o vârstă fragedă, conţine atât *amintiri* ale unor evenimente, cât şi *atitudini emoţionale* specifice acelei etape de dezvoltare. Amintirile sunt de nepreţuit – în schimb, preluarea unor *atitudini infantile* în viaţa matură poate fi primejdioasă. În copilărie, cu toţii exagerăm importanţa părinţilor, dar ca adulţi este vital să înţelegem cine are însemnătate pentru noi şi cine nu. *Adultul matur va accepta realitatea* că a avut ghinionul *să se nască* într-un *cămin neiubitor* şi *va merge mai departe, fără a căuta răzbunare* sau *compensaţii.* Psihologul Sheldon Kopp remarcă faptul că mulţi dintre pacienţii săi adulţi nu au putut renunţa la furia născută *din ideea* că fuseseră

„Înşelaţi”, fiind privaţi de o copilărie fericită. În pasajul care urmează, citat din

Sfârşitul inocenţei, el analizează câteva cazuri clinice în care sinele rănit este invariabil *marcat* de setea de

răzbunare:

Imaginându-se eroi sau eroine ale unor basme încă în plină desfăşurare, aceşti oameni nu pot (nu vor) să accepte că ticăloşii care i-au dezamăgit vor scăpa nepedepsiţi sau că ei înşişi vor rămâne victime nevinovate, fără a primi vreodată vreo despăgubire. Cineva trebuie să-i răzbune şi să-i ocrotească, cineva care va îndrepta răul făcut de familii şi îi va răsplăti pe copiii buni. Această afirmaţie, dură dar cât se poate de adevărată, îmi reconfirmă concluziile trase în activitatea de psihoterapeut. Mulţi dintre pacienţii mei îşi dezvoltă *o viziune exacerbată* a *propriei importanţe* ca reacţie *la sentimentele de inferioritate* şi *abandon* care îi copleşesc. Ei nu pot concepe că ghinionul de care au avut parte este doar un eveniment întâmplător într-un univers aleatoriu şi îşi ridică *suferinţele emoţionale* la rangul de *problemă vitală*. În realitate, exacerbarea propriei importanţe şi a speranţei sinelui optimist de a schimba lucrurile sau a obţine răzbunarea nu sunt decât *fantasme* care ne protejează de ideea, şi mai înfricoşătoare, că în familiile noastre dreptatea pur şi simplu nu există. De fapt, nu va veni nimeni să cureţe mizeria din familie şi, cu cât rămânem mai mult acasă, *aşteptând să fim salvaţi* sau cu cât *suntem mai prinşi în dramele familiale zilnice,* cu atât ne diminuăm şansele de a începe o viaţă nouă. Fiecare zi petrecută într-un cămin neiubitor *ne erodează încrederea în noi înşine* şi, după ani în care am sperat în miracole, *ajungem să fim convinşi de propria slăbiciune* şi *renunţăm la ideea de a ne elibera.*

Mulţi pacienţi care se raportează la lume *prin prisma* sinelui rănit presupun că orice sursă potenţială de sprijin are (asemenea părinţilor lor) vulnerabilităţi secrete, care le vor spulbera aşteptările şi, în cele din urmă, distrug relaţiile în formare. Tendinţa *de a da vina pe alţii* ne ţine *atenţia* îndreptată spre lumea exterioară, împiedicându-ne *să discernem propriul rol* în alegerea pe care am făcut-o de a rămâne cantonaţi în relaţii frustrante, fie cu părinţii, fie cu adulţi la fel de dificili.

Compulsia la repetiţie, descrisă în Capitolul 3, ne împinge inconştient dintr-o relaţie dezamăgitoare într-alta. *Blamarea celorlalţi* este *un demers inutil*; adevărata soluţie este *desprinderea* de cei care *ne-au înşelat aşteptările* şi implicarea în legături mai benefice şi mai sănătoase cu „alţii”.

La mulţi dintre pacienţii mei mai vârstnici am constatat o schimbare a ponderii dintre sinele optimist şi sinele rănit, în favoarea celui din urmă. Este o reacţie firească, având în vedere numărul mare de relaţii interpersonale eşuate la care au fost împinşi la maturitate de compulsia inconştientă la repetiţie. Pe măsură ce sinele lor rănit devine tot mai dominator, îşi dezvoltă *o atitudine reticentă* şi *sfidătoare* faţă de eventualitatea de a intra pe viitor într-o relaţie de succes. Este vorba de *o capcană emoţională comună*, pe care o ilustrez în cele ce urmează prin istoria clinică a unui alt pacient, Charlie.

Charlie a apelat la mine din cauza dificultăţilor pe care le avea cu femeile. Participa activ la reuniunile unui grup de recuperare şi se întâlnea exclusiv cu membre ale acestei comunităţi, femei cu grave probleme de dezvoltare. A venit cu un carneţel în care notase numele doamnelor cu care avusese relaţii şi a început cu prima de pe listă. Mi-a descris în detaliu defectele ei, de la isteriile infantile la luptele frecvente şi umilitoare cu depresiile. Când a terminat, am încercat să intervin, dar mi-a făcut un semn impacientat cu mâna: mai avea destul material şi nu dorea să fie întrerupt. Am fost uşor deranjat de gestul său, dar am ascultat în tăcere cum îmi înşira cusururile următoarei persoane, o cunoscută femeie de afaceri care activa în domeniul imobiliar. Mi-a relatat, plin de zel, cum aceasta continua să bea în secret şi făcea „călătorii de afaceri” la Las Vegas, unde paria sume mari şi se îngloda în datorii. Sinele lui rănit era atât de ultragiat, încât nu am îndrăznit să intervin pentru a-i mai atenua virulenţa criticilor. Atunci când a încheiat demascarea misitului de proprietăţi, aveam destule de spus, dar nu mi-a dat ocazia. A trecut imediat la al treilea caz, de data aceasta puţin diferit era vorba de un

profesionist, o doctoriţă care nu remarcase la el simptomele dependenţei de medicamente. Era o afirmaţie care mi-a atras imediat atenţia: putea fi o critică deghizată la adresa terapeutului, ceea ce numim în limbajul de specialitate un „derivat”. Era însă prima noastră şedinţă şi nu era momentul să explorăm această pistă. La terminarea expozeului, am presupus că voi reuşi să strecor şi eu câteva vorbe, dar Charlie a trecut fără nicio pauză la prezentarea, total incorectă, a propriei persoane, descriindu-se drept filosof şi cercetător abil al condiţiei umane.

În general, sunt optimist atunci când fac cunoştinţă cu un nou pacient. De data aceasta însă, eram serios îngrijorat şi prevedeam că voi avea de-a face cu un caz extrem de dificil. Am continuat în aceeaşi notă în următoarele două şedinţe, cu Charlie dominând conversaţia şi expunându-mi în detaliu defectele prietenelor sale, fără să mă asculte atunci când reuşeam să intervin. În cursul celei de-a patra întâlniri, am început să obţin câteva informaţii despre copilăria lui. Mi-a descris-o defensiv ca „perfectă”, dar pentru urechile mele părea plină de eşecuri parentale. La o zi după această şedinţă, mi-a lăsat un mesaj pe robotul telefonic prin care mă anunţa că renunţă la terapie deoarece mă consideră un psihiatru „fluşturatic”. Mi-am dat seama că, în momentul în care ne-am îndreptat atenţia de la defectele prietenelor sale, trecute şi prezente, la istoria lui de dezvoltare, a sesizat pericolul. Nu putea accepta ideea punerii sub semnul îndoielii a iluziilor sinelui optimist legate de părinţii săi. Identitatea sa fragilă avea nevoie de sprijinul „părinţilor buni” şi, pentru a le păstra puritatea, îşi canaliza furia sinelui rănit către legăturile romantice. Ostilitatea sinelui său rănit era întotdeauna direcţionată către femei aflate la îndemână, protejându-i astfel fantasmele legate de familia de origine, iar dispreţul era îndreptat către ţinte sigure, non-familiale.

Folosind până la extrem mecanismul defensiv al clivajului, Charlie îşi descărca dezamăgirile copilăriei,

acumulate în sinele rănit, asupra unor iubite, trecute sau prezente, sau asupra unor profesionişti care nu corespunseseră aşteptărilor sale, în timp ce părinţii rămâneau îngheţaţi în viziunea *iluzorie* a sinelui optimist. La acel moment din viaţa sa, Charlie era atât de defensiv, încât nu se considera un candidat potrivit pentru psihoterapie, iar teama de adevăr îl făcuse să renunţe. Nu înseamnă că orice speranţă este pierdută pentru el. Cândva, se va putea întoarce la un alt terapeut pentru a-şi explora trecutul şi relaţiile cu părinţii. Istoria lui Charlie ne învaţă *să tratăm cu maximă precauţie un sine rănit supradimensionat* şi *prezumţios,* mai ales atunci când este canalizat exclusiv *spre condamnarea altora*. După cum am arătat, dacă este corect înţeles, *sinele rănit* poate deveni *o unealtă redutabilă* în *dezvăluirea propriului trecut*. Totuşi, dacă ne lăsăm dominaţi de sinele rănit şi ignorăm rolul pe care îl avem în stabilirea relaţiilor curente, întreaga noastră personalitate poate fi copleşită de amărăciune şi dorinţa de răzbunare. *Estimarea atentă* şi *corectă* a *sinelui rănit* ne permite valorificarea deplină a acestui material, *împiedicându-ne* să dăm curs *furiei* şi *setei lui de răzbunare*.

Nu pretind că lumea exterioară nu intervine în această ecuaţie. Există realitatea absolută a problemelor economice, posibilitatea unor răni fizice, a unor boli sau a unor catastrofe de toate felurile, care ne pot afecta în mod decisiv. Totuşi, *problemele relaţionale,* şi în special *tiparele conflictuale repetitive* sau *lista lungă de dezamăgiri cauzate de alţii, nu apar din „neant”.* Ele sunt *rezultatul* unor *inginerii inconştiente* şi *complicate,* după cum o demonstrează povestea evocată în capitolul anterior a lui Tim şi Carrie, care s-au găsit unul pe celălalt prin intermediul unei incendieri premeditate.

Mai există un mecanism defensiv care trebuie înfruntat înainte de a încerca să ne eliberăm de familie: *iluziile despre noi înşine*. Din păcate, a renunţa la ele este la fel de greu ca şi *abandonarea imaginii greşite* despre *bunătatea părinţilor*. *Egocentrismul* este una dintre cele

mai distructive consecinţe ale *unei copilării nefericite* în care, pentru a supravieţui de la o zi la alta, individul este obligat să recurgă la mijloace extreme de apărare. Egocentrismul este *rezultatul* unei *privări continue a propriilor nevoi*, până la punctul în care *privarea internă* devine *centrul întregii vieţi*. Mulţi copii se concentrează în asemenea măsură asupra *satisfacerii nevoilor legitime,* încât*îşi construiesc identitatea în jurul traumelor lor emoţionale,* la fel ca un copac care creşte în jurul unui gard din sârmă. *Personalitatea lor* este adesea văduvită *de orice optimism sănătos, încredere în ceilalţi* sau *atitudine prietenoasă „normală"*, şi este *alterată* până la *a fi greu de acceptat de către ceilalţi.* La fel de importantă este şi dificultatea întâmpinată *în autoevaluarea corectă*, căci *informaţiile negative despre ei înşişi* par să vină din partea unor persoane neagreate sau detestate.

Tinerii proveniţi din familii privative sau indiferente sunt adesea *egoişti* şi *limitaţi.* Egocentrismul lor se datorează *încercării continue* de *a-şi satisface nevoile neîmplinite* în copilărie, în timp ce *agresivitatea* este menită *să-i protejeze de umilinţele la care se aşteaptă în orice clipă*. Unul dintre *tipurile de autoamăgire* des întâlnite în practica mea de terapeut este bărbatul celibatar convins că are mereu dreptate şi plin de ostilitate, dar care se consideră un „tip de treabă". El îşi ignoră cu desăvârşire sinele rănit, latura cea mai importantă şi puternică a personalităţii sale.

Iată un astfel de caz: Gary, un fost student de-ai mei care m-a contactat pentru terapie după ce a reuşit, în cele din urmă, să absolve colegiul. Îi trebuiseră şase ani ca să obţină diploma, deoarece sinele lui rănit transformase autorităţile universitare într-o familie simbolică pe care era hotărât să o reformeze pentru a corespunde întru totul nevoilor sale. Şi-a început cariera de reformator în ziua în care a fost chemat la decanat şi i s-a cerut să îşi schimbe programa de studii. Specialitatea sa era biologia, dar Gary insistase să urmeze patru cursuri diferite de istorie într-un singur semestru, contrar cerinţelor prevăzute pentru

materia principală. În timpul discuţiilor cu decanul, Gary a criticat politica universitară care prevedea obligativitatea participării la un anumit număr de cursuri de specialitate în fiecare semestru. Şi-a găsit un avocat interesat să dea colegiul în judecată pentru alte cauze, care a acceptat să-l reprezinte în schimbul unui onorariu modest. Gary a petrecut mult timp contestând politicile şi procedurile stabilite de administraţia universităţii, implicându-se atât de intens în acesta misiune, încât a ajuns să lipsească de la ore pentru a lucra cu avocatul. Împreună au declanşat o serie de procese care puneau în discuţie programa şcolară, viaţa studenţească şi însuşi sistemul educaţional. Astfel, Gary a devenit pentru scurt timp un fel de celebritate locală. A fost atât de încântat de această notorietate neaşteptată, care îi amplificase şi distorsionase ambiţiile, încât a început să se intereseze de politică pentru a-şi menţine statutul de vedetă proaspăt dobândit. La un an după absolvire a intrat în terapie deoarece viaţa i se năruise brusc: părăsind universitatea, sinele său rănit nu mai dispunea de o ţintă asupra căreia să îşi descarce ostilitatea, iar cariera sa politică se înăbuşise din faşă. La începutul uneia dintre şedinţele noastre mi-a declarat: „Se pare că viaţa mea şi-a pierdut sensul în momentul când am terminat şcoala”. Lupta sa cu autorităţile universitare reprezentase recrearea aproape identică a bătăliilor duse în copilărie contra părinţilor – cu singura diferenţă că, de această dată, obţinuse temporar preţuire şi recunoaştere, care îi fuseseră refuzate în copilărie.

Gary s-a prezentat iniţial la terapie relaxat; era un „tip de treabă” care apelase la mine pentru că îi plăcuseră orele mele de psihopatologie. Părea dornic să exploreze împreună cu mine trecutul şi evoluţia relaţiilor sale şi, după prima şedinţă, a fost atât de încântat, încât mi-a cerut să programez o a doua întâlnire în ziua următoare. I-am explicat că era imposibil, pentru că alţi pacienţi se programaseră înaintea lui. S-a enervat şi m-a acuzat că sunt un elitist rigid, gata să-l exploatez şi să-i iau banii. A fost prima salvă dintr-o canonadă continuă la adresa mea,

ale cărei origini se regăseau în sinele lui rănit, care ieşise imediat la iveală, trecând din inconştient în conştient în momentul în care refuzasem să-i îndeplinesc dorinţele. Am recunoscut în aceste treceri bruşte de la admiraţie la ostilitate semnele clasice ale apărării prin clivaj. Frustrându-l, îl făcusem să-şi schimbe atitudinea idealizantă (perceperea mea prin intermediul sinelui optimist) cu una devalorizantă. Nesatisfacerea nevoilor sale vorace era incompatibilă cu adoraţia: ea i-a amintit în mod inconştient de privaţiunile la care îl supuseseră părinţii în copilăria pe care, în fapt, nu o depăşise. Frustrarea îi scosese sinele rănit din inconştient, plasându-l în locul sinelui optimist. Iar pe măsură ce acesta s-a retras, viziunea asupra mea ca potenţial instrument al ajutorării a fost spulberată. Gary şi-a modificat brusc opinia despre mine, trecând de la substitutul parental, virtual capabil de a-i oferi sprijin şi iubire, la un oarecare, sursă de frustrări şi indiferenţă.

În momentele când se lăsa dominat de sinele rănit, Gary devenea o persoană extrem de dezagreabilă. Sinele său rănit era îmbibat de sentimentele de privaţiune cunoscute în copilărie, care îl împiedicau să realizeze că se transformase într-un adult infantil şi megaloman, dornic să se afle mereu în centrul atenţiei şi complet orb la problemele şi nevoile celorlalţi. Deloc surprinzător, se manifesta izbitor de asemănător cu comportamentul tatălui său, aşa cum rezulta din descrierile sale. Se întâmplă adesea ca emoţiile extreme conţinute în sinele rănit, care par cât se poate de autentice şi convingătoare, să ne distrugă abilităţile sociale şi sensibilitatea faţă de ceilalţi. Aceste sentimente vii şi puternice ne dau iluzia că avem dreptul să ne purtăm cu cruzime, când de fapt intensitatea lor provine din înmagazinarea unor vechi frustrări. Pentru a ne debarasa de mecanismele defensive trebuie să avem suficientă încredere în ceilalţi pentru a permite opiniilor lor despre noi să pătrundă în conştiinţa noastră, în cazul de faţă, părerea mea despre personalitatea – egocentrică şi egoistă – a lui Gary era

complet diferită de modul în care el se percepea pe sine, drept eroul capabil să se sacrifice pentru a-şi proteja confraţii studenţi de o administraţie universitară brutală şi dură. Intensitatea emoţiilor l-a convins să se creadă un vizionar la ale cărui eforturi în beneficiul celorlalţi lumea decisese să rămână surdă. Voi reveni asupra deznodământului colaborării mele ca terapeut cu Gary în cursul Capitolului 5.

Mai există un aspect asupra căruia trebuie să fim precauţi: *intensitatea emoţională a amintirilor îngropate în sinele rănit.* Aceste emoţii sunt *reflectări ale reacţiilor noastre originale* la evenimente familiale dureroase. Vechile reacţii rămân neschimbate, indiferent de timpul scurs de la producerea evenimentului; în consecinţă, atunci când ies la iveală, emoţiile pot fi extrem de puternice. Aşa cum trebuie să recunoaştem *caracterul nerealist* al *speranţelor sinelui optimist,* la fel trebuie să acceptăm *nerealismul furiei* şi *setei de răzbunare* ale *sinelui rănit. Amintirile indiferenţei* şi *abuzurilor* păstrate în sinele rănit se referă *la evenimente reale,* dar *emoţiile* care le-au însoţit sunt adecvate exclusiv momentului şi locului când acele întâmplări au avut loc pentru prima dată. În confruntarea cu indiferenţa sau abuzul, ne-am simţit atât de vulnerabili şi neajutoraţi, încât ni s-a părut că viaţa ne este ameninţată, iar *reacţia noastră emoţională* a fost pe măsura *gradului înalt de periculozitate perceput atunci.* Aceste vechi emoţii ne pot spune, de exemplu, ce simte un copil de şase ani care se rătăceşte într-un magazin. Dacă acest copil ar putea să răspundă cu aceeaşi monedă şi cu forţa unui adult, probabil că şi-ar snopi în bătaie părintele care l-a abandonat.

Se pare că tot furia din sinele rănit este responsabilă pentru actuala escaladare a violenţei în şcoli şi crimele comise de adolescenţi sau copii şi mai mici, care nu au însă cum să înţeleagă că resentimentele lor intense provin din trecut. Respingerea de către colegii de şcoală nu reprezintă o ameninţare vitală, dar respingerea parentală pare aşa pentru un copil de doi sau trei ani. Micuţul nu

face decât să substituie respingerea curentă de la şcoală cu cele mai vechi, dând frâu liber unei furii acumulate în trecut. Escaladarea dezlănţuirilor brutale cu care se confruntă lumea contemporană pare să fi fost stimulată şi de accesul tot mai uşor la arme şi la ceea ce eu numesc „filme cu instrucţiuni de folosire”. Filmele artistice ne prezintă supereroi invincibili care caută răzbunarea (de obicei cu ajutorul unor arme automate letale) contra celor care le-au făcut rău. Protagonistul se situează invariabil de partea

„Binelui” şi nu este niciodată pedepsit pentru acţiunile sale criminale. Mulţi copii de vârstă preadolescentină sunt apăsaţi de povara unui sine rănit supradimensionat şi sunt profund marcaţi de furii infantile datorate abandonului emoţional, sentimente care se vor transforma uneori în acţiuni mortale. Sinele rănit se manifestă de multe ori într-un mod de neînţeles pentru un observator din afară. Din nou, concluzia pe care o putem trage este aceea că adevărurile conţinute în sinele rănit se combină cu sentimente intense de mânie, care devin însă inadecvate la maturitate.

Acceptarea adevărurilor dureroase din vise

Nu toţi pacienţii sunt la fel. Charlie se complăcea într-o sete nepotolită de răzbunare contra tuturor celor care îi făcuseră rău, protejându-şi în acelaşi timp fantasma despre părinţii „buni”. Spre deosebire de Charlie, Gary nu nutrea niciun fel de iluzii despre familia sa. El se lăsase însă târât de furia din sinele rănit şi purtat de iluzia unei imagini de sine în care apărea drept un cavaler ai dreptăţii. Alţi pacienţi prezintă caracteristici şi mai diferite. Mulţi se tem să intre în contact cu sinele lor rănit şi păstrează adesea relaţii strânse cu familiile, respingând existenţa oricăror aspecte negative la părinţii lor.

Am analizat în detaliu pericolele acţiunii declanşate de cele mai rele laturi ale sinelui rănit. Acum a sosit

momentul să ne ocupăm de ajutorul pozitiv, benefic pe care această parte a personalităţii ni-l poate furniza. Marea forţă a viselor constă în capacitatea inconştientului de a scoate la iveală adevărurile, trecând dincolo de zidurile de apărare normale din starea de veghe. Descifrarea semnificaţiei viselor poate fi o modalitate extrem de utilă în depăşirea barierelor defensive.

Atunci când am de-a face cu un pacient de tipul lui Charlie, care îmi descrie o întreagă serie de relaţii adulte eşuate, privesc acest material drept o radiografie a legăturilor sale timpurii frustrante cu părinţii. Pacientul trebuie să descopere cu ajutorul meu adevărul ascuns al eşecurilor parentale pe care nu poate să şi le amintească sau să le recunoască pentru ca, în cele din urmă, să le accepte. Abordez misterul prin examinarea atentă şi detaliată a copilăriei pacientului. Dacă pacientul se plânge de un şir nesfârşit de relaţii amoroase eşuate, încep prin a-i pune întrebări despre familia de origine. Sunt întrebări pe care mulţi pacienţi le consideră impertinente, deoarece mecanismele lor defensive nu fac legătura între relaţiile lor infantile şi problemele relaţionale adulte, pe care le consideră ca aparţinând unor categorii distincte, complet separate. Foarte rar se întâmplă ca un pacient să-mi dezvăluie de bunăvoie trecutul său dureros. Aceasta nu înseamnă că cu „fabric” o poveste plină de privaţiuni şi suferinţe nerecunoscute, după care îl conving pe pacient că a fost într-adevăr rănit şi de aceea nu se poate separa de părinţi. E dimpotrivă, pacientul este acela care ajunge treptat să îşi reconstituie, bucată cu bucată, propria istorie, pe care până atunci nu îndrăznise, de unul singur, să o vadă. Prezenţa puternică a terapeutului, un „substitut” parental care oferă sprijin, îl poate ajuta pe pacient să înfrunte realităţi ascunse, inaccesibile lui până la acel moment.

Din fericire, chiar şi pacienţii cei mai defensivi au un as în mânecă: capacitatea de a visa. Visele sunt unul dintre cei mai puternici aliaţi în căutarea adevărului despre trecutul nostru, deoarece sinele rănit ne vorbeşte adesea

direct, permiţându-ne „să vedem” realităţi dureroase pe care conştientul le reneagă. În cele ce urmează, voi reda visele a doi pacienţi ale căror părţi rănite ale sinelui cunoşteau adevărul despre familiile de origine, dar nu puteau să-l accepte deoarece persoanele nu erau încă pregătite să trăiască în absenţa iluziilor părţilor optimiste ale sinelui. Aceasta se datorează faptului că evaluarea clară a materialului acumulat în sinele rănit, exprimat prin intermediul viselor, distruge amăgirile sinelui optimist, mai ales atunci când este validat de un observator obiectiv de tipul psihologului.

Angie provenea dintr-o familie numeroasă din clasa muncitoare. Avea cinci fraţi. Tatăl avea un magazin rural de fierărie şi unelte agricole şi îşi folosise copiii ca ajutoare cu mult înainte ca aceştia să poată stăpâni tainele negoţului şi îndeplini corect sarcinile încredinţate.

Fiind bună la cifre, Angie fusese desemnată încă de la unsprezece ani să ţină registrele. I se mai ceruse să servească clienţii şi să conducă, fără să aibă permis, un camion mare, cu remorcă, pentru a colecta de la morile din împrejurimi grâne, fân şi furaje. Era înspăimântată de aceste îndatoriri potrivite pentru un adult, pe care trebuia să le ducă singură la îndeplinire, dar nu avea pe nimeni care să-i valideze temerile. Şofatul era lucrul cel mai terifiant pentru ea, pentru că era prea mică ca să ajungă cu picioarele la pedale. Dacă trebuia să apese pe frână, îşi înclina scaunul şi nu mai ajungea să vadă prin parbriz. Tatăl nu o persecuta în mod special; îşi exploata toţi copiii în egală măsură. În schimb, mama decisese că este „un copil rău” şi o abuza fizic, de multe ori din cauza propriilor frustrări. În consecinţă, Angie şi-a petrecut o bună parte din copilărie ascunzându-se de mamă. Nu avea cui să se plângă; de fapt, atât ei, cât şi fraţilor li se inoculase ideea că au parte de o copilărie minunată. Lipsa completă de validare a percepţiilor a făcut ca amintirile corecte ale exploatării sale nemiloase să rămână izolate în sinele rănit. În tinereţe, s-a simţit atrasă de munci extrem de dificile, în care nu i se oferea niciun sprijin sau îndrumare, recreând

astfel, inconştient, realităţile copilăriei. Lucra într-un ritm frenetic şi era, din această cauză, inaccesibilă emoţional. Singura excepţie în viaţa ei altfel închisă era căţelul, asupra căruia îşi revărsa întreaga afecţiune. Era îngrijorată de intensitatea acestor sentimente faţă de căţel, mai puternice decât cele pe care le nutrea faţă de soţ sau alţi oameni. În şedinţa de dinaintea Zilei Recunoştinţei s-a prezentat în stare de şoc, ca urmare a unui vis avut cu o noapte înainte. Părinţii lui Angie, la fel ca mulţi alţii pe care i-am descris în acest volum, cereau copiilor deveniţi adulţi să le acorde tot respectul, deşi îi neglijaseră în perioada de creştere. În fiecare an, copiii pregăteau câte ceva din masa de Ziua Recunoştinţei, după care se adunau cu toţii în casa părintească pentru a sărbători. În acea noapte, Angie visase că i se ceruse să îşi omoare câinele, să-l taie bucăţi şi să-l gătească. Faptul că în inconştient putuse să conceapă o asemenea soartă pentru fiinţa pe care o iubea cel mai mult pe lume o îngrozise şi o consternase.

Până la acest moment, Angie opusese rezistenţă ca pacient. Găsea tot felul de scuze pentru ataşamentul faţă de părinţii care continuau să o exploateze. Am interpretat visul său cât se poate de simplu: sinele ei rănit ştia că fusese tratată rău în copilărie. Câinele ei minunat, iubitor şi credincios era o reprezentare a fetiţei Angie, iar visul însemna recunoaşterea faptului că dragostea şi încrederea ei inocentă în părinţi fuseseră „sacrificate” pe altarul nevoilor lor egocentriste. La maturitate, suspiciunea cu care îşi privea semenii (inclusiv soţul) o determinase să îşi concentreze toată iubirea asupra câinelui – singura fiinţă faţă de care îndrăznise să îşi arate afecţiunea şi sentimentele pozitive. Exemplul lui Angie ne demonstrează că sinele rănit reuşeşte să se exprime în modalităţi care sunt refuzate conştientului (dominat de sinele optimist).

Nevoia de părinţi, combinată cu teama de a ne înfrunta rănile şi furia din sinele rănit, ne forţează să păstrăm percepţiile corecte asupra copilăriei noastre nefericite exclusiv la nivelul viselor. În cazul lui Angie, era

vorba de frica de a se simţi abandonată de părinţi dacă ar fi acceptat realitatea mâniei şi durerii acumulate în sinele rănit, în exemplul următor, al lui Sarah, dependenţa financiară şi emoţională permanentă faţă de mamă o făcuse să-şi construiască nişte mecanisme defensive distorsionante, care o împiedicau să vadă realitatea şi să-şi recunoască suferinţele. Sinele rănit i-a sărit însă în ajutor în cursul terapiei, prin intermediul unui vis, o rememorare, într-un instantaneu plastic şi perfect veridic, a relaţiilor cu mama.

Sarah avea 25 de ani şi terminase facultatea. Mama sa era un agent imobiliar cunoscut şi înstărit şi o femeie de lume. Sarah trecuse prin momente alternative de dominare şi ignorare: mama îşi petrecea majoritatea timpului la cocteiluri şi alte evenimente mondene, unde frumuseţea sa trezea admiraţia celor din jur. Sarah era o tânără excepţional de inteligentă, dar anii de neglijenţă o împiedicaseră să-şi dezvolte un sentiment al identităţii clar. Mama o folosea ca „un colac de salvare” în circumstanţe sociale care îi reclamau prezenţa, ignorând-o în restul timpului. În adolescenţă, Sarah încercase să se elibereze consumând droguri şi avusese o tentativă de sinucidere. Când s-a hotărât să se căsătorească, mama a preluat complet controlul, organizând nunta în cele mai mici detalii. În cursul şedinţelor noastre de terapie, Sarah mi-a relatat un vis despre repetiţiile de nuntă. Erau prezenţi toţi prietenii mamei, dar niciunul din partea ei. Mama se întrecuse cu băutura; era aşezată în capul mesei şi perora, în timp ce Sarah stătea tăcută, ca un manechin în vitrină, şi îşi juca rolul de fiica cea bună. Mama s-a lansat într-un joc de tabără, în care o unealtă era pusă pe masă şi peste ea, în cruce, un cuţit, a cărui lamă era apoi lovită. În vis, cuţitul a zburat prin aer şi s-a înfipt în capul lui Sarah. În timpul visului, Sarah era conştientă că participa la o scenă tipică, în care mama se dădea în spectacol, amuzându-se şi expunându-şi trofeul: fiica cea cuminte, care stătea liniştită deoparte, o victimă sigură.

Aceste două vise vin direct din sinele rănit. Nici

Angie şi nici Sarah nu beneficiaseră în copilărie de o atmosferă suficient de securizantă pentru a se putea separa de familie şi, în consecinţă, nu putuseră renunţa la iluziile sinelui optimist. Sinele rănit nu avusese niciodată cum să-şi exprime suferinţa, mânia şi frustrarea în faţa adulţilor, iar adevărul despre copilărie fusese îngropat şi ignorat. Din fericire, cu sprijin şi încurajare, ambele tinere au devenit capabile să accepte aceste realităţi ascunse. Pentru persoanele neimplicate în terapie, adevărurile preţioase din sinele rănit sunt adesea prea puţin credibile, deoarece ele ies la iveală în momente de furie, în vise înfricoşătoare sau sub forma unor vagi senzaţii de teamă. În consecinţă, aceste persoane privesc cu suspiciune şi repulsie, încercând să ocolească această latură a personalităţii lor, capabilă să le perturbe ataşamentul faţă de familia de origine atât de necesară. Katherine Ann Porter remarca în eseul citat în Capitolul 1 că mulţi oameni îşi percep sinele rănit drept un soi de „trădare întunecată", când de fapt el este o adevărată mină de aur psihică pentru cel care îl înţelege şi îi permite să se manifeste.

Depăşirea autoblamării din apărarea morală

După cum am arătat, nu toţi pacienţii sunt la fel. Aceia dintre ei care îşi suprasolicită sinele abuzat şi dau vina pe ceilalţi tind să folosească mai puţin apărarea morală, o modalitate de autoblamare prin care imaginea despre

„Bunătatea" celor din jur este păstrată. În schimb, persoanele mai puţin conştiente de sinele lor rănit se bazează de cele mai multe ori pe apărarea morală pentru a-şi menţine ataşamentul faţă de familie, luând asupra lor toată vina pentru eşecul relaţiilor pe care le au. Acest mecanism defensiv, care îi ajută să nu perceapă răul făcut de familiile lor privative în perioada de creştere, continuă însă prin a le submina personalitatea odată ajunşi la maturitate.

Cele două categorii de pacienţi diferă: prima este formată din persoane care au folosit în copilărie apărarea morală, în timp ce a doua a utilizat apărarea prin clivaj. Indivizii care se autoblamează sunt dispuşi să recunoască la maturitate tot felul de eşecuri reale sau imaginare: se condamnă pentru că nu au fost destul de iubitori, altruişti sau sclipitor de inteligenţi pentru a atrage partenerul potrivit. Mulţi pacienţi care recurg la acest tip de mecanism defensiv se prezintă pe sine ca „soi rău" – se consideră vlăstarele nereuşite ale unor părinţi sănătoşi, sacrificându-şi imaginea

„Bună" despre propria persoană pentru a-şi păstra fantasmele despre părinţii iubitori şi atenţi. Mai târziu în viaţă, apărarea morală poate deveni distrugătoare, subminând respectul de sine al individului prin autoblamarea constantă pentru eşecurile interpersonale şi exonerarea concomitentă a celor vinovaţi cu adevărat. Este echivalentul în plan psihic al unui gardian de închisoare care îi eliberează pe criminali şi îi întemniţează pe nevinovaţi.

O ilustrare a luptei pentru depăşirea autoblamării şi renunţarea la apărarea morală ne este oferită de psihologul Sheldon Kopp în volumul *Sfârşitul inocenţei,* din care am mai citat pe parcursul acestui capitol:

Confuz după ani de zile în care mă cufundasem în ambianţa ipocriziei familiale, am ieşit din adolescenţă convins că sunt o fiinţă îngrozitoare şi inadaptată, că îi făceam pe cei din jurul meu să sufere. Aceasta părea pentru mine singura explicaţie logică pentru faptul că atâţia oameni cinstiţi şi buni precum părinţii mei mă învinovăţeau. Am recurs la terapie pentru a mă vindeca de acele defecte care justificau acuzele lor. În acest pasaj, Kopp înfăţişează atitudinea tipică a pacientului care, la începutul terapiei, utilizează excesiv apărarea prin autoblamare pentru a-şi proteja ataşamentul faţă de părinţi. În acest stadiu de dezvoltare incipient, el nu poate înţelege că părinţii pe care îi idealizează nu sunt „cinstiţi şi buni", ci disfuncţionali şi abuzivi. Niciun părinte sănătos şi

iubitor nu şi-ar condamna copilul astfel – un adevăr inaccesibil lui din cauza apărării morale. Kopp îşi descrie copilăria drept o alternanţă de respingeri ale nevoilor sale legitime şi de momente de bunăvoinţă care nu l-au ajutat să se maturizeze. I se oferise ceea ce voiseră părinţii şi nu ceea ce îi trebuise pentru a creşte.

Mai rău, însăşi fiinţa lui era considerată o greşeală de către mama care pretindea că nu făcea parte din familie: îmi repeta întruna că la spital se produsese, fără îndoială, o încurcătură. O mamă norocoasă dusese acasă copilul bun cu care ea ar fi trebuit să fie binecuvântată. Nu avusese ce să facă şi rămăsese cu celălalt copil.

„Te iubesc, dar nu-mi placi”, îmi spunea. Deşi eram un copil schimbat şi nedorit, ea avea să încerce să crească această broscuţă ca şi cum ar fi fost un prinţ.

Povestea vieţii lui Kopp ne demonstrează, încă o dată, că abuzul emoţional poate submina identitatea copilului în aceeaşi măsură ca abuzul fizic. Nu este nevoie să recurgem la termeni din psihiatrie pentru a analiza pasajul. Mama îl insulta şi umilea, condamnându-l pentru o vină imaginară. Kopp descrie cu îndrăzneală consecinţele acestui tip de comportament parental odios asupra dezvoltării personalităţii sale. Şi-a petrecut tinereţea la marginea societăţii, în compania unor indivizi inadaptaţi, identitatea sa alterată nepermiţându-i să ducă o viaţă normală. Ani de zile a luptat pentru a se elibera de sentimentul de ruşine şi inadecvare, rezultatul fiind o concluzie personală de-a dreptul năucitoare, dar brutal de onestă, despre copilăria sa:

„Până la douăzeci de ani am crezut că familia mă umilise şi pedepsise pentru că fusesem un copil care îi supărase pe toţi. Cu ajutorul primului meu terapeut am înţeles treptat că fusesem tratat atât de rău pentru că mama mă urâse, iar tatii nu îi păsase de mine suficient de mult pentru a interveni”.

De fiecare dată când recitesc acest pasaj sunt fascinat de forţa şi limpezimea desăvârşită cu care Kopp

afirmă că mama îl urase. Nu este genul de maiminare (?) cu care ne întâlnim prea des în cultura occidentală. Mai mult, ea este greu de acceptat chiar şi de către cei care nu l-au cunoscut niciodată pe cel acuzat. Ne şochează atât prin durerea pe care o percepem la persoana capabilă să admită această realitate, cât şi prin suferinţele din propriile noastre părţi rănite pe care mărturisirea le scoate la suprafaţă.

Este greu să ne imaginăm că un individ ar putea ajunge la o astfel de concluzie fără terapie. Evaluarea dureroasă, dar corectă, a trecutului l-a adus pe Kopp la marginea unei prăpăstii psihice: descoperirea însemna implicit că ataşamentul său faţă de familie reprezentase o autoamăgire. Nevoia fantasmei sale despre părinţii buni fusese mai mare decât nevoia părinţilor săi de a avea un copil. Călătoria sa psihologică revelatoare dovedeşte că, pentru a ajunge la această concluzie înfricoşătoare (dar extrem de eliberatoare) despre familia de origine, este nevoie de o enormă tărie de caracter şi de legături strânse cu prieteni dispuşi să ajute. Alternativă ar fi mult mai rea: atât timp cât autoblamarea din apărarea morală prevalează, vom rămâne ataşaţi de cei care ne abuzează sau umilesc.

Construirea unei imagini corecte despre părinţi, în ciuda vinovăţiei

În analiza asupra lui George, tânărul meu pacient hoţ, remarcam că iubirea faţă de părinţi şi sentimentul concomitent de ură generează un conflict aproape ireconciliabil, care nu dispare în timp. Mulţi copii proveniţi din familii neiubitoare sunt forţaţi la maturitate să adopte rolul de „părinte" faţă de propriii părinţi incompetenţi, însetaţi de afecţiune şi incapabili să facă faţă vieţii.

Astfel de copii ajung adesea să creadă că însăşi existenţa părinţilor depinde de ei. Mulţi pacienţi de acest gen mi-au mărturisit că rămân acasă pentru că nu ar putea

suporta sentimentul de vinovăţie de care ar fi cuprinşi dacă şi-ar părăsi părinţii deznădăjduiţi şi neputincioşi. Următorul pasaj, extras din capitolul scris de Joan Raphael-Leff în cadrul volumului *Rănile narcisice,* cuprinde relatarea unei paciente care ilustrează un aspect pe care l-am dezbătut în Capitolul 1: incapacitatea de a avea o singură viziune clară asupra părinţilor îi împiedică pe copii să acţioneze pentru a se elibera de familia disfuncţională:

Vizitându-mi părinţii, am înţeles cât de mult timp pierdusem clocotind de furie reprimată. Mama îmi trezeşte sentimente atât de nebuneşti şi puternice – mă urmăreşte mereu cu privirea şi pare atât de îngrijorată şi implicată în tot ceea ce fac

— Mă aştept ca, şi atunci când nu fac decât să respir, să se repeadă la mine ca să-mi atragă atenţia că greşesc. Mă face să mă simt de parcă nu aş şti cine sunt, ce este real şi ce nu, sau cine ce are, de parcă mi-ar fi fost scris să fiu altcineva. Totdeauna am avut impresia că persoana mea nu are niciun drept să existe. Nu sunt decât o pleavă, însufleţită doar la atingerea ei, care mă devorează ca un gândac de făină. Mă face să-mi doresc s-o omor – ca apoi să mă acuz că sunt un monstru. Când eram mică, mă simţeam încătuşată de ea: eram sufocată de comportamentul ei supraprotector, ca şi de propriul meu sentiment de vinovăţie. Nu-mi vorbea, dar ofta des, şi eram sigură că angoasa mi se datora mie. De-abia după ce am mai crescut mi-am dat seama că era deprimată şi plângea moartea surorii mele, despre a cărei existenţă nu ştiusem nimic. Pentru mama, ea era reală, în timp ce eu nu eram decât o fantomă. Vreau să mă regăsesc, dar văzând-o atât de fragilă şi vulnerabilă, mă simt obligată să fac tot ce-mi stă în putinţă pentru a mă transforma în cine vrea ea să fiu şi a-i oferi un soi de compensaţie pentru viaţa tragică pe care a dus-o – iar dacă aş părăsi-o, ştiu că aş lua cu mine tot ce îi este indispensabil pentru a supravieţui.

Această pacientă este prinsă în conflictul dintre iubire şi ură, ca urmare a unei copilării petrecute jucând rolul de salvator. Sinele ei optimist devine obsedat de

această misiune, în timp ce sinele rănit se umple de furie, recunoscând că dezvoltarea personalităţii i-a fost împiedicată de o mamă mult prea deprimată (şi absorbită de sine) pentru a-i satisface nevoile legitime de creştere, în realitate, mama se purtase cu ea de parcă ar fi fost o fantomă tocmai pentru că era incapabilă să ducă doliul după un copil care murise înainte de naşterea pacientei.

Copilăria complexă şi conflictuală a pacientei se reflectă în multitudinea punctelor de vedere, reciproc incompatibile, asupra mamei, generate de clivaj. Combinat cu privaţiunile la care fusese supusă în copilărie, acest mecanism a blocat dezvoltarea unei personalităţi puternice. Lipsa de curaj în asumarea propriilor percepţii a împiedicat-o să îşi formeze o viziune unică şi clară asupra copilăriei sale, lăsând-o pradă unui sentiment de derută şi neîncredere în sine şi făcând imposibilă orice acţiune. Studiind cu atenţie pasajul citat, observăm că pacienta se exprimă atât din perspectiva sinelui rănit şi a celui optimist, cât şi din cea realistă, matură. Sinele rănit predomină în afirmaţia potrivit căreia se simţea atât de furioasă, încât ar fi fost capabilă să-şi omoare mama pentru a o pedepsi pentru dominaţia sa intruzivă şi distrugătoare, ca şi pentru privaţiunile suferite în copilărie. Dar imediat intervine simţul matur al realităţii şi se condamnă pentru a fi nutrit astfel de gânduri faţă de o femeie disperată, inocentă şi neputincioasă. Vorbeşte apoi prin prisma sinelui optimist, încă încrezător în potenţialul de iubire al mamei, afirmându-şi dorinţa de a salva aceeaşi persoană pe care înainte voise s-o omoare, dar care rămâne un factor important în viaţa ei. Momentul în care sinele său optimist câştigă această luptă crâncenă şi ea ţese fantasma despre salvarea mamei este imediat contrazis de perspectiva sa adultă, care recunoaşte că ea va trebui să-şi sacrifice propria individualitate în acest proces. Devine astfel clar că acest conflict permanent dintre sentimentele opuse din sinele rănit şi cei optimist nu face decât să perpetueze în timp confuzia, împiedicând-o pe pacientă să acţioneze pozitiv şi să facă vreun pas pe

calea afirmării de sine.

Dacă pacienta ar fi capabilă să-şi ignore cele două părţi ascunse, ar vedea că din „relaţia” cu mama au mai rămas prea puţine elemente cu adevărat valoroase şi demne de luat în considerare. Sinele optimist este un maestru al iluziei: el este cel care ne convinge că dragostea există în oameni care nu ne-au arătat niciodată în viaţă vreun semn de afecţiune. Apărarea morală ne spune că noi suntem cei vinovaţi de indiferenţa cu care am fost trataţi şi, în combinaţie cu sinele optimist, ne îndeamnă să credem că dacă suntem suficient de buni, iubitori şi dedicaţi eforturilor de salvare, părinţii noştri egoişti ne vor oferi, în cele din urmă, iubirea până acum refuzată. În schimb, sinele rănit ne asigură că, luptând din toate puterile cu părinţii (sau iubiţii) care ne-au respins, vom reuşi fie să-i schimbăm, fie măcar să obţinem o firavă compensaţie, nimicindu-le răutatea. În esenţă, mecanismele de apărare sunt cele care produc iluzii în cascadă: iluzia că trăim într-o lume raţională, că avem părinţi iubitori şi, în fine, că, ridicându-ne împotriva membrilor familiei care ne-au făcut rău, dreptatea va triumfa.

Beneficiind de un sprijin adecvat, pacienta noastră ar putea în cele din urmă înţelege realitatea, cât se poate de simplă, că mama fusese atât de îndurerată de pierderea primului copil, încât nu putuse să-i ofere iubirea şi protecţia necesară; pe această bază, ar putea începe apoi procesul de eliberare din această legătură distrugătoare cu un părinte inadecvat. Analizând însă finalul pasajului citat, vedem că posibilitatea schimbării rămâne îndepărtată. Şi ne putem imagina cu uşurinţă că, în momentul în care mama va muri, pacienta se va trezi în lumea înfricoşătoare a adulţilor, lipsită de orice experienţă de natură să o ajute să navigheze în viaţă.

Am arătat deja că unii scriitori sunt la fel de versaţi în psihologia umană ca şi profesioniştii acestei meserii. Revin deci la un romancier pentru a ilustra consecinţele tragice ale perseverării în loialitatea faţă de un părinte

inadecvat. Pasajul, citat din *Omul viclean* de Robertson Davies, prezintă observaţiile unui medic cu experienţă asupra unei paciente mai vârstnice, care se plânge la nesfârşit de tulburări psihosomatice:

Domnişoara Fothergill era o pacoste mai mare decât majoritatea celorlalţi pacienţi, nu atât din cauză că ar fi fost un caz complicat, ci pentru că mi se opunea cu înverşunare, înfruntându-mă la fiecare consultaţie, convinsă că ştie totul despre cum se mişcă lumea… Avea 53 de ani şi rămăsese singură după ce mama ei murise cu câteva luni înainte de a apela la mine… Bătrânul Burton22 ar fi catalogat boala ei drept Melancolia Servitoarelor, Călugăriţelor şi Văduvelor, dar descrierea nu ar fi fost întru totul corectă. Nu îi lipsea numai experienţa sexuală, ci ceva mult mai amplu. Era un exemplu, cât se poate de tipic, de Răzbunare pentru Viaţa Netrăită, de respingere a tuturor oportunităţilor care i se deschiseseră în tinereţe, de renunţare la iubire şi la orice alte emoţii puternice. Nu-şi folosise niciodată talentele, în nicio direcţie (şi nu era deloc proastă), devotându-se îngrijirii şi satisfacerii nevoilor unei mame egoiste, a cărei însoţitoare şi confidentă fusese până ce moartea le despărţise. Era convinsă că mama fusese o femeie de o inteligenţă, înţelepciune şi corectitudine socială remarcabile, deşi nu mi-a oferit niciodată vreo dovadă în acest sens. Şi acum, că mama murise, se simţea părăsită, lipsită de orice scop în viaţă.

Acest pasaj plin de forţă ilustrează soarta adultului copil rămas fidel părintelui inadecvat şi nevoit în cele din urmă să se confrunte cu lumea, dispunând doar de o identitate neformată şi abilităţi nedezvoltate de comunicare cu ceilalţi. De remarcat modul în care romancierul subliniază procesul de idealizare specific acestor adulţi: deşi aflată la vârsta mijlocie, pacienta îşi admiră şi idolatrizează şi acum mama egoistă. Este o situaţie pe care am întâlnit-o şi eu frecvent în practică: ajunşi la jumătatea vieţii, aceşti indivizi îşi consideră părinţii la fel de importanţi şi redutabili ca în copilărie.

Persoanele de tipul domnişoarei Fothergill au investit prea mult timp şi au renunţat la prea multe oportunităţi pentru a recunoaşte acea realitate îngrozitoare cu care ajung să se confrunte ca urmare a lipsei de alternative şi a percepţiilor lor infantile despre propriii părinţi – crudul adevăr că şi-au irosit o mare parte din viaţă.

Căutarea semnificaţiilor ascunse, în locul acceptării ideii de neşansă

O altă abordare defensivă la care recurg mulţi dintre pacienţii mei este încercarea de a afla de ce nu au fost iubiţi şi ocrotiţi. Căutarea semnificaţiei ascunse în spatele suferinţei este rezultatul credinţei lor defensive persistente potrivit căreia lumea în care trăim este raţională şi ordonată. Mulţi pacienţi sunt obsedaţi de întrebarea: Ce anume am făcut sau n-am făcut în copilărie ca să merit să fiu tratat atât de rău? Când suntem respinşi de părinţi, ne simţim afectaţi atât de profund, încât presupunem că la mijloc există o motivaţie adâncă. Totuşi, dacă am putea vedea „semnificaţia" acestor evenimente dureroase (pentru noi) prin ochii părinţilor, am fi probabil dezamăgiţi să descoperim că nu le-au dat importanţă, că le-au distorsionat odată cu trecerea timpului său, şi mai rău, le-au dat cu desăvârşire uitării.

Mulţi părinţi se comportă într-un anume fel cu copiii lor din cauza unor sentimente profunde de nesiguranţă şi gelozie. Părinţii disfuncţionali nu sunt nişte monştri aterizaţi de pe altă planetă, ci o generaţie anterioară de copii (deveniţi între timp adulţi) neglijaţi, cărora li s-a încredinţat acum un rol mult prea mare, pentru care sunt total nepregătiţi. Combinând insecuritatea şi furia acumulate în copilărie din cauza privaţiunilor cu enorma putere şi influenţă pe care o pot exercita în calitate de părinţi, ei au toate şansele să devină nişte tirani distrugători. Mulţi îşi folosesc puterea în contextul închis al familiei pentru a-şi diminua nesiguranţa pe seama

copiilor. M-am confruntat adesea cu astfel de oameni, care îşi minimalizează sentimentul de inadaptare abuzându-i pe ceilalţi de pe poziţii de forţă, atât acasă, cât şi într-un cadru mai larg, în societate. Un astfel de caz, notabil pentru mine, s-a petrecut la un dineu dat în onoarea unui profesor, o celebritate în domeniul psihologiei, invitat să susţină o conferinţă la facultatea la care lucram. Gazdele evenimentului şi ale comitetului de primire, format din patru persoane, printre care mă număram şi eu, erau decanul colegiului şi soţia acestuia. În timpul dineului, soţia decanului a început să-i adreseze întrebări tendenţioase invitatului în legătură cu cercetările sale şi prezentarea pe care o făcuse. Insista să afle „ce anume îi dăduse dreptul” să afirme anumite lucruri, deşi nu urmărise decât ultimele douăzeci de minute ale conferinţei şi nu îi citise, în mod evident, lucrările. Civilizat şi umblat prin lume, invitatul nostru a încercat să evite situaţia neplăcută prin răspunsuri facile şi amabile, de ordin general, dar gazda continua să insiste. Decanul era fără îndoială obişnuit cu asemenea manifestări şi a făcut o singură tentativă de a-şi atenţiona cu blândeţe soţia, dar fără succes. Dineul s-a dovedit un eşec pentru noi toţi, cu excepţia doamnei. Pe când ieşeam, un coleg care urmărise întreaga scenă jenantă m-a întrebat cum de „avusese tupeul” de a ne asalta invitatul cu întrebări atât de irelevante şi duşmănoase.

Răspunzând întrebării colegului meu, ofeream totodată o explicaţie problemei legate de părinţii inepţi şi inadecvaţi, care cred că au dreptul să-şi abuzeze copiii în toate felurile posibile. Motivul acestui comportament este faptul că se simt atât de nesiguri şi ameninţaţi, încât se descarcă asupra oricui pare să le pună în pericol senzaţia momentană de confort. Soţia decanului se îndoia de propria valoare ca fiinţă umană şi, în consecinţă, a fost iritată de manifestările în onoarea invitatului şi de obligaţia ei de a-l trata cu deferentă. Senzaţia acută a propriei micimi o făcuse să se simtă inferioară în faţa recunoaşterii publice a realizărilor vorbitorului. Întrebările

sale dovedeau că nu cunoştea nimic despre munca acestuia, fapt care nu conta deloc pentru ea: se lăsase purtată de angoase, nesiguranţă şi o imensă invidie, sentimente pe care le-a revărsat asupra savantului invitat în încercarea de a-i demola statutul academic şi a-şi salva astfel măcar o fărâmă de respect de sine. Şi a fost capabilă să pună în scenă acest spectacol ostil şi umilitor pentru că, în calitate de soţie a decanului, se afla într-o poziţie de forţă. În plus, beneficia şi de contextul social favorabil al unui dineu, în care disputele în contradictoriu sunt descurajate. Niciun membru al personalului facultăţii nu avea cum să o critice în condiţiile unui astfel de eveniment public formal.

Părinţii se află într-o poziţie de forţă şi mai evidentă faţă de copii decât era soţia decanului faţă de profesorul invitat. Mulţi părinţi receptează cu atâta dificultate realizările copiilor şi se tem în asemenea măsură de lumea exterioară care i-a înfrânt, încât îi critică permanent şi le minimalizează succesele pentru a-i coborî la nivelul propriei lor nesiguranţe sociale. Din păcate, majoritatea pacienţilor mei nu consideră această explicaţie satisfăcătoare. Le displace caracterul ei impersonal, deloc potrivit cu amintirile extrem de „personale” pe care le păstrează despre comportamentul abuziv al părinţilor lor şi le vine greu să accepte că au devenit de multe ori victime din simplul motiv că erau prin preajmă atunci când părinţii erau copleşiţi de nesiguranţă.

Problema cauzelor abuzurilor suferite în copilărie vine în continuarea mecanismelor noastre defensive: a căuta motivaţiile înseamnă a pleca de la premisa că există o logică inerentă în viaţă şi că am fi putut să ne mulţumim părinţii dacă ne-am fi purtat diferit. „Răspunsul” ultim la întrebarea privind motivele pentru care am fost respinşi, neocrotiţi sau pedepsiţi pe nedrept în copilărie este pur şi simplu neşansa – aceeaşi neşansă care face ca mii de oameni nevinovaţi să fie în fiecare an mutilaţi sau ucişi de către şoferi aflaţi în stare de ebrietate. Pentru a continua analogia, şoferul beat implicat într-un accident grav poate

da totul uitării în două-trei luni, în timp ce pentru victima rămasă infirmă pe viaţă, într-un scaun cu rotile, accidentul devine punctul central al vieţii. Ne este într-adevăr foarte greu să acceptăm o astfel de explicaţie, deoarece ea implică ideea că lumea în care trăim este periculoasă, aleatorie şi lipsită de orice reguli.

Un exemplu foarte sugestiv al căutării acelui „de ce" din spatele abuzului nejustificat reprezintă tema centrală din *Sezonul meu ratat*, volumul inspirat şi emoţionant de memorii al lui Pat Conroy, autor al mai multor romane, printre care *Prinţul mareelor* şi *Marele Santini.* Memoriile sale pline de forţă surprind vâltoarea sentimentelor unui copil abuzat, ajuns student în ultimul an şi jucător de baschet la Citadel, o academie militară din Charleston, Carolina de Sud, celebră pentru stilul agresiv promovat. Copilăria marcată de violenţe l-a pregătit pe Conroy să facă faţă cu brio sistemului oficial practicat la academie, de batjocorire a „plebei", prin care studenţii din anii terminali erau încurajaţi să-i abuzeze pe „boboci" pentru a-i face imuni la căderi nervoase şi acţiuni de spălare a creierului, în cazul în care ar fi fost capturaţi de forţele inamice în viitoarea carieră militară.

Tatăl lui Conroy l-a abuzat atât fizic, cât şi psihic – dacă lucrurile s-ar fi petrecut acum, ar fi fost cu siguranţă trimis în judecată şi condamnat. La fel ca soţia decanului, era o persoană complet nesigură pe sine, care se înfuria atunci când altcineva, şi în special copiii săi, era în centrul atenţiei. În pasajul care urmează, Conroy descrie scena în care tatăl îl atacă în cursul unei reuniuni la care participau fii şi taţi din liceu, în care copiilor li se acordă „diplome" de excelenţă pentru activităţi sportive în cadrul echipelor şcolii:

Înaintam încet, împreună cu ceilalţi sportivi, spre podiumul mochetat pentru a-mi primi diploma. Tocmai discutam cu un băiat din stânga mea, când, deodată, m-am pomenit lovit cu dosul palmei în falca dreaptă. M-am prăbuşit imediat. Fusesem pocnit atât de tare, încât mi-era teamă că nu voi reuşi să mă scol de la podea. Deasupra

mea, s-a iscat o rumoare, încet, m-am ridicat în genunchi şi apoi în picioare, clătinându-mă, dezorientat, umilit şi încercând să-mi dau seama de unde şi de ce venise lovitura... A doua, şi mai puternică, m-a nimerit în falca stângă şi m-am prăbuşit din nou la podea.

Surprinzător (pentru un adult crescut într-o familie normală), Conroy îşi ajută tatăl să scape de mulţimea de părinţi furioşi care îl urmăresc pe cel care şi-a bătut fiul cu sălbăticie şi complet nejustificat. Apoi, pe drumul de întoarcere, „în această maşină, în această noapte, tata m-a luat deoparte. Atunci am încasat cea mai groaznică bătaie din toată copilăria mea”. (Conroy, P., *My Losing Season*, New York: Bantam Books, 2002, p. 67). Conroy relatează acest abuz într-un ritm alert, cu multe detalii, surprinzând cu acurateţe sentimentele copilului prins într-un vârtej de violenţă şi haos.

Acest tip de copilărie devorează sinele rănit, creând totodată un sine optimist care exacerbează importanţa unor acte minore de sprijin. Cum nevoile sale legitime de iubire şi ocrotire nu fuseseră satisfăcute încă din primii ani de viaţă, Conroy îşi canalizează cu maximă intensitate interesul şi ataşamentul asupra oricărui adult dispus să-i acorde şi cea mai mică atenţie. La intrarea în academia Citadel, el îşi transferă dependenţa asupra lui Mei Thompson, antrenorul său, un bărbat doar cu puţin mai bun decât tatăl său. Pe tot parcursul volumului de memorii, Conroy încearcă să descifreze motivaţia comportamentului abuziv al antrenorului faţă de întreaga echipă, comportament care avea să le distrugă jucătorilor încrederea în sine şi tot sezonul. Răspunsul este compulsia la repetiţie. Conroy a dat cu totul întâmplător peste un astfel de om, de care s-a simţit imediat atras din cauza mecanismelor defensive pe care şi le dezvoltase. Antrenorul era la fel de brutal ca şi tatăl său şi nu ştia cum să-şi motiveze jucătorii. Din fericire, Conroy a trecut cu bine peste această experienţă dificilă şi a ajuns, în timp, să înţeleagă adevărul despre omul de care fusese atât de ataşat.

Antrenorul Thompson avea o tehnică brutală şi impersonală, cu ajutorul căreia reuşea să-şi demoralizeze şi cei mai buni jucători. La fel ca tatăl lui Conroy, nu-şi încuraja niciodată elevii prin semne de apreciere: „Lui Mei îi lipseau cu desăvârşire cunoştinţele sau talentele necesare pentru a se exprima prin limbajul laudelor”. Mai mult, îşi umilea şi abuza cei mai buni jucători în asemenea mod, încât echipa „a doua”, mai puţin experimentată, câştiga invariabil în faţa „primei” echipe. Pasajul care urmează este citat din interviul acordat lui Conroy pentru volumul său de memorii de către unul dintre membrii primei echipe:

Asupra Tocilarilor Verzi (echipa a doua) nu se exercita niciun fel de presiune. Noi eram mult mai buni decât voi, şi voi o ştiaţi. Toată lumea o ştia şi cu asta, basta! Negativitatea lui Mei era cea care ne trăgea înapoi. El era pentru noi un soi de gaură neagră. Jucam prost pentru că aşa voia el.

Pe perioada a doua vacanţe, Conroy şi-a găsit slujbe temporare ca instructor într-o tabără de vară de baschet, unde a avut surpriza să dea peste antrenorul său. Nu au schimbat însă decât o singură dată câteva vorbe, deşi Conroy făcea parte din echipa lui Thompson de la Citadel. „Refuzul lui de a lua act de prezenţa mea m-a mâhnit; am luat-o drept o insultă, mai ales că părea să se înţeleagă atât de bine cu ceilalţi instructori, băieţii de la colegiile rivale”.

În ciuda lipsei de cooperare şi ostilităţii antrenorului Thompson, Conroy era pregătit, din cauza copilăriei petrecute în abuzuri şi abandon, să se ataşeze de un om care îl respingea aproape tot timpul. În cele două veri petrecute în tabăra de baschet, Thompson a făcut un singur gest de amiciţie, care i-a dat aripi lui Conroy. Într-un meci între instructori, pe care antrenorul s-a întâmplat să-l urmărească, băiatul jucase foarte bine în apărare contra unuia dintre cei mai buni marcatori din liga colegiilor. După terminarea meciului, Thompson i-a oferit un preţios semn de apreciere: în acel moment, cineva mi-a

tras o palmă peste fund, întrerupându-mă din visare. O umbră mare, întunecată, cu o ţigară în gură, a trecut prin stânga mea

— Mei Thompson, antrenorul meu de la colegiu, mi-a arătat astfel, fără vorbe, preţuirea. Era recompensa, trofeul pe care-l primeam, recunoaşterea eforturilor mele din vara aceea.

Astfel, Thompson a devenit, pentru nevoile infantile nesatisfăcute ale lui Conroy, o nouă ţintă, ceva mai bună (dar tot rejectivă şi abuzivă). În ciuda ostilităţii faţă de el şi de întreaga echipă, Conroy nutrea câteodată sentimente stranii de ataşament şi loialitate faţă de antrenor. Următorul pasaj prezintă un moment imediat ulterior scenei în care antrenorul îi permite lui Conroy să rămână în echipă, deşi se făcuse vinovat de o infracţiune gravă: sub impulsul anxietăţii, izbucnise în hohote isterice de râs în cursul unei tirade tipice a lui Thompson, ţinută într-o pauză de meci: Pe când mă îndreptam încet spre vestiar, m-am simţit cutremurat până în adâncul sufletului de un sentiment imperios şi aproape palpabil de afecţiune faţă de antrenor; nu, eram mai degrabă copleşit de profunzimea propriei loialităţi, atât de stranii, faţă de Mei Thompson. Şi, din câte trăisem până atunci, nu era nimic ciudat în această iubire; pentru mine, iubirea ţâşnise întotdeauna de acolo de unde izvora şi cea mai mare suferinţă, şi de puţini oameni mă temeam mai tare decât de Mei Thompson.

Loialitatea descrisă de Conroy este un exemplu care ilustrează perfect conceptul de „ataşament faţă de obiectele rele” al lui Fairbairn, adică, în esenţă, toate ataşamentele pe care le-am analizat până acum în acest volum. Simplificând, ataşamentul faţă de obiectele rele descrie acel tip de afecţiune a unui copil sau tânăr faţă de un părinte sau o figură parentală care îl sprijină mult mai rar şi puţin decât ar trebui pentru a-i satisface complet nevoile, oferindu-i în schimb exact atât ajutor, real sau imaginar, cât să-i stimuleze sinele optimist. Rezultatul este un ataşament, practic de nezdruncinat, bazat pe nevoi nesatisfăcute. Sinele optimist al lui Conroy şi-a legat

speranţele de antrenor în ideea că acesta îi putea oferi iubire, cu condiţia ca el să fie suficient de isteţ şi să muncească din greu pentru a o deştepta. Am subliniat deja că un copil abuzat e nevoit să-şi dezvolte un sine rănit de mare amploare pentru a depozita şi ascunde în el toate suferinţele la care a fost supus. De multe ori, sinele rănit iese la iveală prin acte violente faţă de persoane mai slabe sau prin comportamente autodistructive. Rareori se întâmplă ca sinele rănit să se manifeste în modalităţi de natură să contribuie la afirmarea de sine – totuşi, în cazul de faţă, Conroy a avut marea şansă a unui talent scriitoricesc care i-a permis să îşi demaşte familia patologică fără a se răni pe sine pe parcursul procesului. Iată o altă scenă, de data aceasta petrecută în maşină, la revenirea la colegiu după vacanţa de Crăciun, în care tatăl îl bombardează cu critici. De această dată, el îi reproşează că nu este suficient de agresiv ca jucător de baschet şi nu are „instinct ucigaş”: Tata se înşela. Aveam instinct de ucigaş, numai că cu îi spuneam altfel. I-am dat numele primului meu roman. I-am zis *Marele Santini.* El avea să îi pună tatii în carlingă o rachetă de croazieră, schimbându-i viaţa pentru totdeauna.

Din nefericire, marea majoritate a copiilor bătuţi şi umiliţi nu dispun de un debuşeu pentru sinele rănit prin care să îşi expună familia judecăţii publice şi să obţină totodată simpatie şi celebritate. Prin aceste memorii pline de forţă, Conroy le-a izbutit pe amândouă.

Cel mai fascinant aspect din acest volum este faptul că autorul a avut curajul şi pătrunderea psihologică necesare pentru a-şi testa ipoteza, construită pe baza apărării morale, potrivit căreia în spatele metodelor de antrenare, umilitoare şi abuzive, ale lui Thompson se afla o logică ascunsă, legată de presupuse defecte ale jucătorilor sau ale întregii echipe. Conroy şi-a explorat utilizarea apărării morale vizitându-şi antrenorul şi intervievându-l după treizeci de ani. Deloc surprinzător, Thompson fusese concediat de la academia Citadel după sezonul ratat din 1966 şi se mutase în Midwest. Pe parcursul mai multor

interviuri, Conroy şi-a dat seama că fostul său antrenor era total indiferent şi neinteresat de soarta jucătorilor săi şi de ceea ce se întâmplase: Numai că, ori de câte ori reveneam la anul care constituia tema cărţii mele, Mei îşi pierdea capacitatea de a-şi aminti vreun detaliu. Dacă menţionam un anumit meci, el îi ieşise complet din memorie sau conştiinţă... Când încercam să sondez mai adânc, Mei îmi răspundea atât de vag şi indiferent, încât, după un timp, întrebările au început să mi se pară şi mie de-a dreptul grosolane. Nu se enerva niciodată; pur şi simplu părea să fi trăit un alt an decât mine. Acolo unde eu mă alesesem cu cicatrici, contuzii şi vânătăi, el rămăsese complet neatins.

Conroy subliniază că antrenorul său, atât de detestat, temut şi adulat, nu l-a întrebat nimic despre el sau ceilalţi studenţi care îşi dăduseră sufletul pentru el. Mei Thompson nu dorea să discute decât despre propria sa experienţă ca jucător, „aşa că l-am lăsat să se întoarcă în timp la anii de glorie, când făcea legea în ACC33, ca un adevărat rege”. După al doilea interviu, Conroy şi Thompson au luat cina alături de John de Brosse, unul dintre starurile echipei din 1966. După cină, Conroy l-a întrebat pe Thompson dacă dorea să ia micul dejun cu ei a doua zi, înainte de plecare. „Nu, mi-a răspuns Thompson, şi aşa a ieşit definitiv din viaţa mea”.

Conroy a descoperit că avusese neşansa de a da peste un antrenor gelos pe propriii jucători, care prefera abuzul laudelor şi era mai degrabă interesat să-şi păstreze poziţia dominantă subminând încrederea echipei, fără a-şi dea seama că aceste strategii aveau să ducă la ratarea sezonului. Avem din nou de-a face cu paradoxul specific tuturor conducătorilor rataţi – nimeni nu-şi dorea victoria mai mult decât Mei Thompson. Din nefericire, la fel ca mulţi părinţi care joacă rolul de conducători în familie, antrenorul nu făcea legătura între eşecurile echipei şi propriul său comportament, după cum majoritatea părinţilor nu sunt conştienţi de faptul că greşelile lor parentale determină nereuşitele în viaţă ale copiilor. Concluzia pe care o putem trage este aceea că abuzurile

pe care copiii le suferă nu sunt neapărat îndreptate împotriva lor, chiar şi atunci când agresorul îl acuză pe cel abuzat, ca în cazul antrenorului Thompson, şi că în spatele acestui comportament nu se ascunde nicio semnificaţie anume. Conroy şi colegii săi nu îi „făcuseră” nimic antrenorului pentru a provoca ratarea sezonului şi nimic din ceea ce ei ar fi putut face nu ar fi schimbat ceva din modul greşit în care acesta înţelegea să-şi practice meseria.

Atunci când speculăm asupra motivaţiilor unor abuzuri, ne exacerbăm propria importanţă în ochii celor care ne-au abuzat şi presupunem că am avut forţa de a pune evenimentele în mişcare, atunci când ele erau, de fapt, mult peste puterile noastre. Multe dintre aceste speculaţii au la bază speranţa unei iubiri ascunse sau credinţa că eforturile ne vor fi răsplătite prin schimbarea şi învingerea unor adulţi care ne-au respins, dar pe care îi adorăm. Răspunsul nu aduce nicio alinare acelora care văd universul ca echitabil şi raţional, dominat de logică şi ordine, un loc în care faptele bune şi strădaniile sunt în cele din urmă recunoscute ca atare şi apreciate. În *Sfârşitul inocenţei,* Sheldon Kopp ajunge la aceeaşi concluzie în legătură cu copilăria sa abuzată – o concluzie care poate fi trasă numai după renunţarea la toate apărările menite a aduce consolare: Am înţeles că, deşi era probabil adevărat că mama mă urase, nu era vorba de nimic personal. Oricare alt copil care ar fi locuit în acea casă la acel moment ar fi fost o ţintă la fel de potrivită. Am avut ghinionul să fiu eu acela. Şi în toate acestea nu se afla nicio semnificaţie ascunsă, după cum n-aveam nici de ce să mă aştept la vreo despăgubire pentru acest debut ratat.

Oricât de surprinzător ar părea, concluzia lui Knopp că „nu era vorba de nimic personal” este cea la care trebuie să ajungem cu toţii pentru a ne putea elibera din robia propriilor iluzii şi apărări. Abuzurile la care Knopp fusese supus nu fuseseră cu nimic mai personale decât vătămarea corporală suferită de victima unui şofer beat. Părinţii care îşi maltratează copiii o fac din cauza propriei

patologii familiale, de care nu sunt conştienţi, şi care reprezintă rezultatul unor evenimente trecute, întâmplate cu mult înainte de naşterea copiilor lor. Pacienta lui Joan Raphael-Leff nu se făcuse vinovată de nimic pentru a merita să fie tratată ca o fantomă. Ea şi-a „rezolvat” problema acestui ghinion construindu-şi fantasme salvatoare pentru a-şi oferi speranţe şi un ţel în viaţă. Fantasmele au salvat-o pe ea în copilărie, dar nu şi pe mamă. Cine poate şti dacă mama voia să fie salvată? Cine poate şti dacă mama putea fi salvată? Fantasma salvatoare nu a fost niciodată pusă în practică – ea a avut doar menirea de a o păstra pe pacientă vie psihic în perioada cea mai vulnerabilă din viaţă. Din nefericire, fantasma care i-a adus alinare în copilărie o va subjuga odată ajunsă la maturitate. După mulţi ani de privaţiuni maternale, identitatea îi este subminată; confruntată cu lumea exterioară, ea devine temătoare şi nesigură pe sine şi se agaţă în continuare de fantasme salvatoare, în timp ce viaţa trece pe lângă ea.

Acceptarea unor substituţi parentali

O reacţie potrivită şi pozitivă la eşecurile parentale este eliberarea de loialităţile şi resentimentele conflictuale şi implicarea în relaţii noi, cu persoane dispuse să ne aprecieze în întreaga noastră complexitate umană. Din păcate, uşor de spus, dar greu de făcut. Înlocuirea părintelui biologic inadecvat cu un substitut parental reprezintă un gest frecvent în societatea noastră, dar rareori făcut în mod conştient. Circulă multe poveşti despre tineri rebeli, furioşi şi antisociali care şi-au schimbat miraculos viaţa sub influenţa unui antrenor aspru dar ocrotitor, reversul medaliei comparativ cu situaţia descrisă de Conroy. Rolul de antrenor (la fel ca şi cel de părinte) implică un enorm potenţial pozitiv sau negativ. Un antrenor grijuliu îl poate substitui pe părintele biologic, oferind mai multă atenţie şi recunoaştere. Este un scenariu relativ comun, care depinde însă de amploarea sinelui

rănit al tânărului. Dacă acesta e prea mare sau distrugător, până şi cel mai răbdător antrenor va fi tentat să renunţe. Totuşi, în multe cazuri, combinaţia dintre sinele rănit şi opusul său, ambiţia de a fi iubit sau măcar preţuit, poate transforma un tânăr într-un sportiv de excepţie. El îşi descarcă furia şi agresiunea în înfruntările fizice, în timp ce speranţa de a fi iubit este satisfăcută de mândria antrenorului. Aceleaşi trăsături care îl făceau o persoană „imposibilă" acasă (şi care erau reacţii la eşecurile parentale) devin dintr-odată atuuri în arenă. Astfel de poveşti, în care agresiunea tânărului este împiedicată să se îndrepte asupra unor persoane nevinovate, sunt încurajatoare. Ataşamentul lui faţă de antrenor, ca şi lecţiile însuşite în materie de sportivitate (care au contribuit la formarea caracterului), pot fi aplicate întregii societăţi. Relaţia reparentală dintre copiii cu nevoi şi antrenori, profesori sau alţi părinţi-surogat se stabileşte de cele mai multe ori în mod inconştient. Există însă şi cazuri, rare ce-i drept, în care un pacient îşi alege deliberat un părinte-surogat mai bun decât cel biologic. De exemplu, Monica. Din cauza mamei paranoice şi periculoase, Monica a fost nevoită să fugă de acasă pentru a nu înnebuni, în copilărie, se întâmpla des ca mama să o lovească pe neaşteptate atunci când i se părea că mănâncă prea încet. Tot mama ţinea obloanele permanent trase de teama de a nu fi spionată de vecini. Tatăl Monicăi părea să nu dea importanţă ciudăţeniilor soţiei, dar căzuse într-o depresie profundă, care îl împiedica de multe ori să meargă la lucru. În momentul în care Monica a apelat la mine pentru terapie, era puternic implicată în recrearea situaţiei familiale cu un iubit complet nepotrivit, practic un infractor la fel de agresiv şi impredictibil ca şi mama ei. După circa un an de consultaţii, Monica a reuşit să rupă relaţia. Simţea totuşi nevoia unei legături cu o mamă „bună", iar eu am încurajat-o. În blocul ei locuiau nu numai studenţi, ci şi pensionari, printre care o femeie în vârstă care stătea de vorbă cu Monica ori de câte ori avea ocazia. Au început să facă împreună cumpărături în weekend şi

apoi să ia masa în oraş. În timp, ambele au descoperit că le făcea mare plăcere compania celeilalte, iar relaţia lor simbolică mamă-fiică a continuat pe parcursul mai multor ani. Acest deznodământ fericit a fost rezultatul unei decizii deliberate a Monicăi – o raritate, având în vedere că majoritatea dintre noi ne temem să conştientizăm hotărârea de a ne părăsi familia de origine.

Cinci

Plecarea de acasă

Ani de zile am fost convins că singura mea speranţă era să o fac pe mama să vadă lucrurile prin prisma mea. Mi-a luat enorm de mult timp ca să îmi dau seama că, indiferent dacă mă înţelegea sau nu, eram liber să fac ceea ce voiam.

— Sheldon Kopp – În cele ce urmează voi prezenta în detaliu procesul pe care trebuie să-l

parcurgem cu toţii pentru a ne elibera din ghearele familiei noastre inhibitive, dar încă necesare. În deschiderea acestui ultimul capitol al cărţii am recurs la un alt citat înţelept şi util din scrierile lui Sheldon Kopp. La fel ca mulţi dintre pacienţii mei, Kopp nutrise iluzia că trebuie mai întâi să se explice în faţa mamei şi, numai după ce ea îl va fi înţeles, va putea fi el însuşi. Pentru a vă separa de familia de origine, trebuie să fiţi pregătiţi să înfruntaţi realitatea că părinţii nu vă vor accepta niciodată aşa cum sunteţi. Foarte probabil, vă vor certa, ameninţa sau vor cădea pradă disperării, fără să vă înţeleagă însă vreodată. Iar primul pas pe care îl veţi face pe calea salvării îl vor interpreta ca pe un act de trădare. Nu daţi curs tentaţiei de a vă explica în faţa părinţilor, oricât de înrădăcinată în gândirea voastră este falsa premisă a capacităţii lor de a răspunde adecvat unor argumente logice şi raţionale.

A continua să locuieşti cu familia sau a o vizita zilnic spulberă orice şansă de dezvoltare emoţională, lăsându-ne

pustii şi solitari. Despărţirea de familia de origine înseamnă a avea grijă de tine şi a-ţi croi singur propriul drum în viaţă, chiar cu preţul unor inconveniente legate de scăderea nivelului de trai. Separarea de familie la începutul sau mijlocul maturităţii implică acea confruntare cu problemele vieţii pe care până atunci le-am evitat.

Acceptarea realităţii că separarea este posibilă

Simpla idee a posibilităţii sau necesităţii separării de familie pare, la prima vedere, un concept interzis, contrar firii omeneşti şi valorilor preţuite în cultura occidentală. Cu toate acestea, ea reprezintă acel gest esenţial şi vital, obligatoriu de urmat dacă vrem să ne îmbunătăţim viaţa. Este un pas curajos şi temerar, pe care îl putem însă face numai după ce am depăşit iluziile defensive despre părinţi şi despre noi înşine. Loialitatea faţă de părinţii biologici inadecvaţi sau faţă de noii parteneri adulţi care ne promit iubirea, pentru ca apoi să ne frustreze prin modalităţi care ne sunt, din păcate, familiare, constituie dovada psihică a unei copilării neîmplinite, iar aceste ataşamente ne vor încetini inexorabil procesul de dezvoltare a unei identităţi mature şi pe deplin funcţionale.

Atunci când ajungem la vârsta mijlocie, iar părinţii noştri au îmbătrânit, despărţirea devine o sarcină extrem de dificilă: am ratat momentul şi au trecut mulţi ani de când cei de seama noastră şi-au găsit un partener, şi-au întemeiat o familie şi şi-au făcut un rost în viaţă. Mulţi dintre pacienţii mei care au rămas în casa părintească, sclavi ai propriilor familii nefericite, au pierdut astfel nenumărate oportunităţi. Pe măsura trecerii timpului, aceste posibilităţi şi şanse par tot mai îndepărtate şi intimidante.

În luarea deciziei de separare, ne confruntăm nu numai cu provocări exterioare, ci şi cu inerţia lumii noastre interioare, rezistentă la schimbare. Ambele mecanisme defensive vor acţiona pentru a ne determina să

renunţăm la lupta cu familia: sinele optimist va continua să ţească fantasme despre o posibilă viitoare iubire, în timp ce sinele rănit îşi va găsi alinarea în speranţe de răzbunare, păstrându-ne legaţi de părinţii noştri rejectivi. Adevărul, oricât de dureros ar fi el, este acela că un părinte (sau un partener romantic) care nu şi-a exprimat din proprie iniţiativă dragostea faţă de noi timp de cinci, zece sau chiar cincisprezece ani nu neo poate, pur şi simplu, oferi, în ciuda speranţelor sinelui nostru optimist. Pe de altă parte, sinele rănit va încerca să ne convingă să ne mulţumim cu răzbunarea la adresa (sau schimbarea) părinţilor sau noilor noştri parteneri inadecvaţi. A ieşi victorios în lupta cu persoana care refuză să ne sprijine nu ne va ajuta însă în dezvoltarea personală ca entitate individuală. Încercarea de a-i schimba şi răzbunarea nu pot suplini *iubirea* şi *sprijinul consistent* de care am fi avut nevoie pentru a deveni adulţi maturi. Pentru *a supravieţui* şi *înflori* la maturitate, trebuie să renunţăm la loialitatea faţă de părinţii inadecvaţi şi să ne reconstruim – sau să ne construim pentru întâia dată – identitatea, implicându-ne în relaţii sănătoase cu persoane dispuse să ne acorde sprijin. Dacă vom eşua în această încercare, vom rămâne prizonierii propriilor iluzii de iubire, ca şi setei, la fel de inutile, de răzbunare pe cei care ne-au făcut rău.

Majoritatea pacienţilor mei se tem de perspectiva confruntării cu viaţa în absenţa sprijinului, discutabil, al familiilor lor inadecvate. La începutul terapiei, mulţi îşi închipuie că nu pot trăi fără un contact constant cu familia. Ideea în sine a renunţării la familie este străină firii omeneşti, după cum o demonstrează următorul pasaj din *Rănile narcisice*, în care Joan Raphael-Leff relatează observaţiile unei paciente aflate în tratament: Este cel mai mare şoc din viaţa mea – care nu poate fi transpus în cuvinte sau trăit într-o stare de frenezie – ideea că nu sunt nevoită să rămân acasă pentru tot restul vieţii, că am dreptul să fac o alegere. Mi se pare foarte important să recunosc cât de şocant este totul pentru mine – ruşinea şi sentimentul de vinovăţie faţă de familie, senzaţia că e ceva

rău în a nu vrea să rămân cu părinţii, de parcă aş fi fost legată de ei pentru totdeauna. Mă clatin sub şocul renunţării la ceva – o parte semnificativă din trecutul meu – şi al descoperirii că atât de puţine nevoi mi-au fost satisfăcute.

Sunt cuvinte pline de forţă, care ilustrează momentul în care pacienta începe să conştientizeze faptul că nu este condamnată la o viaţă de frustrări – o conştientizare deopotrivă rară şi neobişnuită pentru cultura noastră. În general, ne aflăm permanent sub presiunea nevoilor noastre de dependenţă, a sentimentelor de culpabilitate, a furiei neexprimate şi, în fine, a speranţei deşarte de a rămâne alături de familie, indiferent de cât de rău am fost trataţi în trecut şi continuăm să fim trataţi şi acum. Primul pas pe calea spre o maturitate independentă este acceptarea realităţii că separarea este posibilă şi de dorit. Mulţi pacienţi fantasmează în legătură cu dorinţa de răzbunare a familiilor pe care le părăsesc pentru a-şi începe viaţa pe cont propriu.

În realitate, forţa şi influenţa tuturor familiilor neiubitoare provin din chiar propriile noastre nevoi neîmplinite, din dependenţa, sentimentul de vinovăţie şi autoamăgirile noastre. Odată plecaţi, vom descoperi că familia de care ne temeam este complet neputincioasă şi, mai rău, de-a dreptul jalnică privită „din afară”. Nu există o „poliţie a familiei” care să vină să ne aresteze atunci când decidem să ne despărţim de familie pentru a merge mai departe în viaţă. Propriile mecanisme defensive, care ne împiedică să înţelegem cât de rea a fost viaţa noastră în familie, ca şi sentimentul de vinovăţie faţă de părinţii noştri inadecvaţi sunt singura poliţie de care trebuie să ne temem.

Trei lucruri ce trebuie evitate

Cel mai bun sfat pe care l-am primit în tinereţe a venit din partea îndrumătorului din liceu. Comentând

asupra frustrării mele la orele de curs la o materie de care nu mă simţeam deloc atras, acesta mi-a spus: „Du-te acolo unde eşti dorit şi fă ceea ce merită făcut”. Este un sfat admirabil – cu condiţia să-l poţi urma. Majoritatea pacienţilor mei adulţi care suferă de loialitate faţă de familiile lor inadecvate au nevoie de mult sprijin pentru a pune în practică acest sfat înţelept. An după an, ei se duc acolo unde nu sunt apreciaţi şi încearcă să-i forţeze pe ceilalţi să-i iubească, adesea fără succes. Înainte de a prezenta căile de urmat pentru a obţine schimbarea dorită, vreau să-l previn pe cititor asupra a trei strategii inutile, care au deraiat şi au întârziat progresele multora dintre pacienţii mei. Sunt strategii seducătoare, periculoase, şi „fireşti” sau „adecvate” la prima vedere, dar care nu fac decât să pună piedici în calea separării de familie. Reţineţi aceste reguli de comportament privind lucrurile de evitat la demararea procesului de despărţire de părinţii care au greşit faţă de voi:

Regula nr. 1: Nu încerca să te explici în faţa temnicerului

Mulţi pacienţi care petrec suficient timp în terapie reuşesc să vadă dincolo de mecanismele lor defensive şi să înţeleagă cât de privaţi au fost de sprijin şi ocrotire sau cât de devastatoare a fost pentru ei perioada copilăriei. Ei se simt adesea tentaţi să revină acasă pentru a-şi „înfrunta” părinţii într-o ultimă întâlnire glorioasă. Îşi doresc să-i „sfideze” pentru a-şi face cunoscut punctul de vedere şi a le arăta că sunt conştienţi că au fost neglijaţi. Aceşti pacienţi pleacă de la premisa greşită că o confruntare dramatică reprezintă condiţia preliminară pentru separarea de familie.

La prima vedere, acesta pare un gest îndrăzneţ şi înscris în limitele normalului. Totuşi, la o cercetare mai atentă, vom descoperi aici reapariţia vechii noastre cunoştinţe, maleficul sine rănit. Sinele rănit este total

dedicat ideii, ademenitoare dar total false, că ne putem revanşa, şi că prin răzbunare putem dobândi o oarecare satisfacţie, în plus, nu scăpaţi din vedere că prin această aventură ne înjosim, indiferent de rezultatul ei. Dacă vom „câştiga”, ne vom confrunta probabil cu imaginea părinţilor noştri disperaţi şi neîmpliniţi, ceea ce ne poate induce un sentiment de culpabilitate. Ce satisfacţie am putea obţine prin victoria asupra unor oameni atât de incompetenţi şi jalnici? Pe de altă parte, dacă pierdem, ne expunem urii de sine şi dispreţului faţă de modul în care ne simţim şi acum intimidaţi de părinţi, pe care continuăm să-i vedem drept tirani atotputernici. Nu numai că nu am avea nimic de câştigat, dar însăşi întoarcerea la membrii familiei pentru a le arunca în faţă cât de „răi” au fost (şi sunt) nu ar face decât să confirme importanţa lor pentru noi.

În al doilea rând, victoria morală asupra părinţilor inadecvaţi este o problemă mai dificilă decât cred unii pacienţi. Mulţi părinţi care au eşuat, din diverse motive, în îndeplinirea sarcinilor parentale, sunt maeştrii în arta autoamăgirii; ei nu pot înţelege că sunt răspunzători de împiedicarea dezvoltării copilului lor. Unul dintre pacienţi mi-a descris-o pe mama sa, o persoană aparent încântătoare, drept „lată de o milă şi adâncă de un ţol”. Era capabilă să susţină o conversaţie cu oricine, pe orice temă, şi dădea impresia unei mame competente şi grijulii, în spatele uşilor închise, se comporta însă grosolan, arogant şi abuziv. Aceşti părinţi, care se înscriu într-o tipologie larg răspândită, reprezintă un oponent puternic: sunt actori versaţi, care joacă roluri false, în beneficiul propriu, fără a se lăsa marcaţi de îndoieli sau sentimente de culpabilitate. În confruntarea cu copiii pe care i-au rănit, sunt încrezători în sine şi imposibil de învins. Astăzi, mulţi astfel de părinţi au devenit adepţii teoriei populare potrivit căreia dezechilibrele biologice sau chimice, şi nu greşelile lor, se fac vinovate de problemele emoţionale ale copiilor. O dispută cu un asemenea părinte echivalează cu încercarea de a contesta existenţa lui Dumnezeu la o

întrunire de predicatori.

Părinţii egocentrici şi convinşi că au întotdeauna dreptate îşi construiesc această siguranţă de sine pe baza unei viziuni rigide şi absolute în legătură cu ei înşişi. Structura rigidă a personalităţii îi împiedică totodată să fie sensibili la nevoile celorlalţi, energia lor psihică fiind canalizată către satisfacerea propriilor nevoi. Câştigarea unei dispute cu un asemenea părinte este pur şi simplu imposibilă. Am întâlnit un astfel de exemplu în urmă cu mai mulţi ani, pe când lucram pentru o agenţie publică de sănătate mentală. Am fost însărcinat să mă ocup de Brett, un tânăr de şaisprezece ani cu o obezitate morbidă şi depresii serioase, care tăiase în mod intenţionat douăsprezece superbe tufe de trandafiri înfloriţi ale mamei. Unul dintre aspectele cele mai descurajante ale muncii într-o agenţie publică de sănătate mentală este faptul că părintele, adică cel care i-a făcut rău copilului, este adesea luat în serios în mult mai mare măsură decât copilul. Aceasta pentru că adulţii pot depune plângere şi deţin o incomparabil mai mare putere socială, legală şi politică, ca şi o credibilitate mai mare decât copiii lor.

Era şi cazul acestui tânăr nefericit: mama lui era văduva unui medic şi o persoană bine cunoscută şi apreciată în comunitate. Şi-a făcut apariţia la agenţie într-un mod dramatic, plină de importanţă de sine şi cerând personalului pe un ton imperativ să „rezolve” problema fiului cât mai curând posibil. Eu am fost cel desemnat să-l ajut pe Brett să se reconcilieze cu mama sa dominatoare şi rejectivă. În cadrul interviului cu tânărul furios, am aflat că mama îl poreclise de mic „cârnat îndesat şi puturos”. Identitatea îi fusese afectată, rămânând nedezvoltată, aşa încât se retrăsese de la liceu şi îşi petrecea timpul acasă la computer şi mâncând mesele oferite cu generozitate de mamă. La fel ca Sheldon Kopp, fusese expus unei combinaţii debilitante de respingeri extreme şi indulgenţă constantă. M-a implorat să intervin pentru el pe lângă mamă şi să o rog să înceteze cu poreclele umilitoare. Deloc surprinzător, anii de privaţiuni îl marcaseră profund din

punct de vedere psihic şi nu nutrea nicio dorinţă de a se separa de mamă. Utilizând apărarea morală şi fantasmele sinelui optimist, se autoconvinsese că, depunând efort, va reuşi în timp să o transforme pe mama care îl abuza verbal în părintele de care avea atâta nevoie. Această fixaţie puternică l-a făcut să refuze înrolarea, în cadrul centrului de sănătate mentală, într-un program destinat ajutorării celor cu probleme similare în scopul dezvoltării unei mai mari independenţe. Avea personalitatea unui copil – un copil care nu-şi putea pune problema renunţării la singurul părinte pe care îl avea. Nu-şi dorea decât să meargă acasă, unde să-l aştepte o mamă iubitoare.

Mi-am dat seama de imposibilitatea unei reconcilieri sănătoase între mamă şi copil. Puternica dependenţă a tânărului (ca şi amploarea şi forţa sinelui său rănit, cel responsabil de tăierea tufelor de trandafiri) erau indicii extrem de clare pentru mine ale privaţiunilor la care fusese supus. Sinele său rănit era totodată un intrigant experimentat în materie de răzbunare: tânărul mi-a descris numeroasele strategii la care recursese pentru a-şi demasca şi învinge mama. Printre acestea se număra intrarea pe pagina de web a societăţii medicale al cărei membru fusese tatăl său pentru a posta afirmaţii ostile la adresa comportamentului mamei – un mod cât se poate de jalnic de a-şi lua revanşa. Ironia face că, în calitatea mea de terapeut al tânărului, aveam datoria de a discuta cu mama şi a o informa asupra condiţiei lui mentale. Nu eram deloc convins că acest demers era în interesul pacientului, dar regulile introduse în ultimii ani în cadrul agenţiilor publice de sănătate mentală puneau mare accent pe drepturile parentale. În timpul întâlnirii noastre, mama mi-a cerut să-i spun de ce fiul ei cel „nebun" îi tăiase tufele de trandafiri. I-am răspuns vag şi diplomatic că gestul părea să indice faptul că era supărat pe ea, „Supărat pe mine? Pe MINE? Ce drept are să fie supărat pe mine? De când s-a născut, nu fac altceva decât să fiu sclava lui!" Am înţeles că discuţia cu acest părinte distructiv şi egoist nu avea să ducă nicăieri. La fel ca mulţi alţi părinţi ai pacienţilor mei,

avea o opinie despre sine complet deformată, fără nicio legătură cu realitatea, care făcea imposibil orice progres. Viziunea sa rigidă şi egocentristă de părinte „bun” era motivul pentru care fiul ei, excesiv de dependent, nu îşi putuse exprima frustrarea prin cuvinte, fiind nevoit să apeleze la gestul tăierii tufelor de trandafiri pentru a-şi arăta furia şi disperarea. În consecinţă, am recurs la o altă strategie, abordându-l pe

Brett prin prisma celei mai importante preocupări ale sale – computerele. Voi reveni mai târziu în acest capitol asupra acestei strategii.

Exemplul citat, ca şi sute de alte cazuri clinice pe care le-am cunoscut ca terapeut, în care pacienţii meu au încercat să-şi înfrunte părinţii, m-au determinat să îmi sintetizez concluziile într-o formulare extrem de simplă: *„Nu te văita şi nu te explica”*. Nu le reproşa părinţilor copilăria ta emoţional privativă, pentru că ei nu îţi vor valida niciodată viziunea. Şi, în al doilea rând, nu încerca să oferi explicaţii pentru decizia de a te separa de familie. Retrage-te în linişte şi cât mai elegant cu putinţă, concentrându-te în schimb asupra stabilirii de relaţii cu persoane dispuse să te înţeleagă şi să te susţină.

Regula nr. 2: Nu tergiversa pentru a căpăta „un prânz gratis”.

Mulţi adulţi care rămân să trăiască alături de părinţii lor vârstnici îşi justifică decizia prin aceea că fac economii, plătind o chirie modică, dacă nu niciuna, precum pacientul meu William, cel care locuia în subsol. De multe ori, părinţii disfuncţionali îşi răsfaţă copiii deveniţi adulţi (pe care i-au neglijat până atunci) cu scopul de a-i ţine legaţi de căminul părintesc. Pe măsura trecerii timpului, adultul, pustiit emoţional, dar relativ mulţumit de atenţia care i se acordă, ajunge să fie tot mai puţin motivat să caute succesul în lumea exterioară. Îngăduinţa parentală spulberă ambiţiile şi opreşte dezvoltarea tânărului undeva,

la nivelul mijlocului adolescenţei. O tânără pacientă, cu o copilărie cu adevărat îngrozitoare şi marcată de privaţiuni, obişnuia să revină în casa părintească în fiecare weekend (târându-l după ea şi pe soţul dependent) pentru a-şi spăla rufele, deşi apartamentul în care locuia dispunea de spălătorie. Atunci când am întrebat-o în legătură cu motivul acestei excursii săptămânale, de care mama profita pentru a se plânge continuu de soţul ei insensibil, mi-a răspuns că maşina de spălat a mamei curăţa hainele mai bine! De fapt, nu putea renunţa la obişnuinţa de o viaţă de a încerca să-şi salveze mama de tatăl agresiv şi abuziv. La fel ca mulţi alţi pacienţi ai mei, privea în trecut, spre copilărie, în loc să privească spre viitor. După cum era de aşteptat, din cauza neglijării relaţiilor maritale, căsnicia ei s-a destrămat.

Preţul plătit pentru chiria „gratuită" poate fi o adevărată catastrofă pentru adultul deja confruntat cu provocări de dezvoltare, care încearcă să compenseze trecutul plin de privaţiuni amanetându-şi viitorul. Răsfăţul parental exercită o atât de mare putere de seducţie tocmai pentru că reprezintă acea dragoste care i-a fost refuzată copilului în anii de formare. Mulţi dintre pacienţii mei consideră că părinţii

„Le-au rămas datori" pentru suferinţele îndurate în copilărie. Din păcate, această îngăduinţă îl menţine pe adultul copil în stare de dependenţă şi loialitate faţă de părinţii frustranţi şi inadecvaţi, ceea ce, în timp, îi reduce şansele de a se separa de familia disfuncţională.

Jason este un exemplu care ilustrează în mod dramatic consecinţele catastrofale ale păstrării ataşamentului indulgent faţă de un părinte frustrant. Jason era un pacient între două vârste care ducea o viaţă incitantă ca reporter specializat în probleme de mediu. Lucra independent şi articolele sale erau apreciate, aducându-i o notorietate considerabilă. Se făcuse cunoscut în cadrul mişcării ecologiste mulţumită resurselor personale, care îi permisesem să investigheze cazuri de poluare a apei fără a fi membru al vreunei agenţii

guvernamentale. Plătea din bani proprii testele pe eşantioane de ape reziduale industriale care se vărsau în sistemele de canalizare publice. Apoi, Jason îl intervieva pe purtătorul de cuvânt al companiei, care în cele mai multe cazuri nega orice implicare în poluare, şi în cele din urmă îl confrunta pe neaşteptate cu rezultatele testelor sale, demascându-l. Scria articole acide şi pline de umor, descriind încercările companiilor de a eluda realităţi cât se poate de evidente. Tactica sa neconvenţională nu era bine primită de publicaţiile guvernamentale, dar resursele personale îi asigurau o mare libertate de mişcare; reuşise să expună malversaţiile multor firme cu pretenţii în presa liberă.

Jason a apelat la mine din cauza vieţii personale haotice şi lipsite de satisfacţii. Am remarcat imediat că se plângea în special de „gâlceava” telefonică săptămânală cu tatăl, acum un văduv vârstnic care locuia în Florida. Tatăl, care moştenise o avere considerabilă, îl abandonase complet pe Jason în copilărie, lăsându-l în grija bonelor, dar îl ţinuse legat de el când Jason ajunsese la maturitate, plătindu-i o mare parte din facturi. Jason a continuat să fie răsfăţat de tată şi a ajuns la concluzia că o slujbă „normală” i-ar distruge creativitatea, deşi ispràvile sale jurnalistice nu îi consumau decât o parte infimă a timpului. Dedica restul timpului fantasmării pe tema unui viitor succes de răsunet, înconjurat de o gaşcă de admiratori, trăind, măcar parţial, pe seama generozităţii sale.

Sinele rănit al lui Jason a transferat mânia sa de la tatăl autocrat şi atotputernic asupra unor corporaţii cu pretenţii, a căror activitate deteriora mediul. Ele au reprezentat pentru Jason un debuşeu prin care şi-a putut descărca o parte din ostilitatea care altfel i-ar fi subminat dependenţa continuă faţă de tată. Deloc surprinzător, trecutul său de nevoi nesatisfăcute a reapărut în relaţiile cu femeile. Se agăţa în chip excesiv de dependent de femeie, una după alta; majoritatea dădeau bir cu fugiţii, nefiind dispuse să suporte comportamentul său insistent şi solicitant.

În cadrul terapiei, m-am concentrat asupra calităţii vieţii pe care o ducea în acel moment, ca şi asupra timpului pe care îl irosise persistând în a rămâne un copil în aşteptarea moştenirii. Mi-a declarat în repetate rânduri că îşi va schimba complet stilul de viaţă după moartea tatălui, când va moşteni averea familiei. Fantasmele întreţinute îl împiedicau să înţeleagă că răul care îi fusese făcut nu avea să dispară o dată ce va deveni bogat. În calitate de terapeut al său, nutream speranţa că va progresa lent, pe termen lung, aşa cum se întâmplase cu mulţi alţi pacienţi aflaţi în situaţie similară. Speranţele mele au fost brusc spulberate de un atac cerebral neaşteptat, care l-a lăsat infirm pe viaţă. Soarta tragică a lui Jason evidenţiază pericolele acceptării la nesfârşit a rolului de copil dependent şi „înşelat", care merită să fie răsfăţat ca recompensă pentru copilăria sa nefericită. Viaţa este scurtă şi a aştepta la infinit ca problemele să ne fie rezolvate nu reprezintă niciodată cea mai bună soluţie.

Marea pierdere cu care se confruntă toţi adulţii care rămân ataşaţi de părinţii privativi constă în irosirea timpului. A trăi în pielea unui adult, dar cu atitudini şi identitate infantile, este un mod garantat de a pierde timpul, care altfel ar fi putut fi dedicat adoptării unui stil de viaţă mai matur şi mai satisfăcător. Timpul astfel irosit nu poate fi recuperat şi, cu fiecare an care trece, scade probabilitatea ca adultul copil rămas loial părinţilor inadecvaţi să reuşească să devină o persoană pe deplin matură.

Regula nr. 3: Nu-i împovăra pe ceilalţi cu nevoile tale nesatisfăcute

În general, indivizii proveniţi din familii nefericite au la maturitate relaţii nesatisfăcătoare. Motivele sunt complexe. Datorită personalităţii alterate, mulţi suferă de complexe de inferioritate care fac imposibilă stabilirea de legături sănătoase cu „ceilalţi". În schimb, în cazul

indivizilor sănătoşi funcţionează principiul matur al reciprocităţii. Aceste persoane nu sunt dispuse să-şi ocrotească, linguşească sau sprijine la nesfârşit prietenii aflaţi în nevoie. După cum am arătat, mulţi adulţi cu istorii disfuncţionale îşi păstrează atitudinile infantile, iar acest comportament este tolerat numai de prieteni la fel de nedezvoltaţi emoţional.

Atunci când cei crescuţi în familii disfuncţionale o iau de la capăt prin forţe proprii, pericolul care îi pândeşte este posibilitatea de a-şi revărsa orbeşte nevoile nesatisfăcute asupra tuturor. Aşa cum remarcam în Capitolul 4, o copilărie pustie, plină de privaţiuni îşi lasă obligatoriu amprenta asupra tânărului, devenit dureros de dependent şi egoist – trăsături care ies adesea la iveală în cele mai nepotrivite moduri. Relaţiile romantice, care se bazează în mod normal pe interese comune şi sensibilităţi împărtăşite, nu pot face faţă tensiunii exercitate de un partener care se apropie de celălalt cu unicul scop de a obţine continuu sprijin şi înţelegere. Mulţi pacienţi de vârstă mijlocie care au reînceput să-şi dea întâlniri după divorţ au relatat că o mare parte din oamenii pe care i-au cunoscut cu aceste ocazii i-au abordat cu nevoi excesive şi împovărătoare, total inadecvate. Totul se sfârşeşte însă la prima întâlnire, pentru că indivizii cu rezerve enorme de nevoi nesatisfăcute nu pot stabili relaţii pe termen lung cu persoane sănătoase, neinteresate să-şi salveze semenii disperaţi şi deloc înclinate spre sentimente de culpabilitate pentru părăsirea sau evitarea unor cunoştinţe excesiv de insistente şi egocentrice.

Calea spre libertatea personală: refacerea identităţii alterate

Marele paradox al acestui volum (ca de altfel al oricărei alte cărţi de autoajutorare) este prăpastia adâncă dintre lecturare şi punerea în practică a celor citite, două tipuri de experienţe diferite şi în mare măsură divergente.

Dacă ne raportăm la ideea de autoajutorare prin prisma sensului strict al termenului, descoperim un paradox şi mai mare, acela că, în realitate, nu ne putem ajuta pe noi înşine. Niciun copil izolat nu poate creşte din punct de vedere psihic, adevăr la fel de valabil şi în cazul adulţilor blocaţi la un stadiu de dezvoltare incipient. Mai degrabă, trebuie să căutăm prezenţa „celorlalţi", a partenerilor sănătoşi, şi să-i primim în viaţa noastră, permiţându-le să ne ajute să ne maturizăm în contextul unor relaţii reciproc avantajoase. Rolul nostru este acela de a găsi acest anturaj sănătos şi a ne încadra în comunităţi de oameni legaţi între ei prin interese comune. Am cunoscut persoane care, în încercarea de a se vindeca singuri, au devenit

„Consumatori" dependenţi de cărţi de autoajutorare, adepţi fanatici ai fiecărui volum parcurs. Mulţi participă anual la workshopuri experimentale şi folosesc la fiecare două fraze expresiile cele mai noi şi la modă din domeniu, precum „traumă".

„Reparaţie" sau „vindecare". În ciuda lecturilor extinse, o mare parte dintre ei nu dau semne de progres pentru că nimic nu pare că se „leagă". Veriga lipsă dintre citirea unei cărţi de autoajutorare şi dezvoltarea pozitivă a personalităţii este o reţea de relaţii reciproc avantajoase, stabilite pe termen lung. *Fiinţele omeneşti nu pot deveni adulţi maturi* (indiferent de vârsta lor cronologică) *fără sprijinul* şi *iubirea celor din jur.* Mă refer aici la *„iubire"* în sensul larg al cuvântului, însemnând *apreciere, plăcere, sprijin* şi *interes faţă de ceilalţi.*

Atunci când un adult tânăr apelează la terapie ca urmare a unei vieţi nesatisfăcătoare acasă/primul pas în procesul de dobândire a independenţei constă în trecerea enormului său rezervor de nevoi infantile nesatisfăcute de pe umerii familiei inadecvate pe cei ai terapeutului. Este un mod de descătuşare din dependenţa care l-a orbit atâta timp. Practic, nu ai cum să te separi fizic sau emoţional de părinţii care te-au trădat în lipsa unei „familii" alternative, de nădejde, capabile să îţi ofere sprijin real, nu iluzoriu. Acest demers, care asigură saltul înainte, necesită mult

curaj şi suficientă încredere în lumea exterioară (chiar dacă rezervele sunt aproape epuizate după experienţa ratată cu părinţii). Găsirea sprijinului adecvat în afara familiei permite ca separarea fizică să se producă în viitor în mod natural şi fără perturbări.

Terapia individuală nu constituie singura soluţie de transfer a nevoilor de dependenţă de pe umerii familiei. Aceleaşi rezultate pot fi obţinute în grupurile de întrajutorare, în special cele care practică metoda în 12 paşi, care oferă un sprijin enorm, fără a cere nimic în schimb participanţilor. Iniţiate cu scopul combaterii abuzului de alcool, grupurile de sprijin s-au diversificat, acoperind acum şi efectele eşecurilor parentale. Aici veţi găsi înţelegere pentru tumultul, teama şi furia cu care vă confruntaţi în momentul în care luaţi decizia de a vă separa de familia de origine care v-a dezamăgit. Fie că apelaţi la terapia individuală sau de grup, scopul este promovarea schimbării şi înlocuirea loialităţii şi ataşamentului greşit canalizate către părinţii inadecvaţi cu relaţii sănătoase, cu parteneri dispuşi să acorde sprijin.

Integrarea părţilor separate ale sinelui

Am analizat în cadrul acestui volum rolul mecanismelor defensive: ele ne împiedică să conştientizăm răul produs asupra noastră de familie. Este important să clarificăm modul în care procesul terapeutic, urmat individual sau în grup, contribuie la refacerea identităţii alterate. Pentru majoritatea pacienţilor, adevărata schimbare se produce atunci când îşi transferă treptat nevoile de dependenţă nesatisfăcute de la familia frustrantă la terapeut sau la grupul de sprijin. Terapia permite şi stimulează acest transfer, deoarece dependenţa de terapeut reprezintă o consecinţă normală a autodezvoltării în faţa celuilalt, care joacă rolul de expert sau

„Susţinător”. Metoda se aplică şi în grupurile de

întrajutorare, multe dintre acestea încurajând întâlnirile zilnice. Membrii grupului îşi transferă nevoile frustrate de la familie la grup, care devine astfel pentru ei o familie mai bună şi mai funcţională. Grupurile de întrajutorare pot fi extrem de eficiente, deoarece îl introduc pe individ într-o comunitate conştientă deşi experimentată în problemele dificile în care acesta este implicat. Ele îi arată că nu este singur, că reacţiile sale faţă de familie sunt

„Normale" şi că sentimentul său de inferioritate se datorează modului în care a fost tratat în familie, şi nu unui eşec personal. Grupurile permit explorarea vieţilor celorlalţi participanţi, unii aflaţi într-un stadiu mai avansat de dezvoltare a identităţii, alţii la un nivel inferior, şi evaluarea pe această cale a etapei în care ne găsim, a drumului parcurs şi a ceea ce ne aşteaptă în continuare. O altă trăsătură esenţială a terapiei individuale sau de grup este faptul că problemele comune multor adulţi imaturi proveniţi din familii disfuncţionale (hipersensibilitatea la critici, nevoile excesive şi cinismul) nu pot distruge relaţia cu terapeutul, respectiv cu grupul de sprijin.

Odată pacientul descătuşat de dependenţa de familie, se poate aborda mecanismul de apărare al clivajului. Iniţial, pacientul are nevoie atât de sinele optimist nerealist, cât şi de sinele rănit reprimat pentru a-şi păstra ataşamentul faţă de familie. Pe măsură ce nevoile dependente scad, influenţa sinelui optimist se micşorează. Părintele nu mai trebuie protejat prin speranţe false, deoarece pacientul are acum acces la o „figură parentală" mai bună, care îl acceptă aşa cum este şi îi oferă de bunăvoie sprijinul necesar. Această relaţie îi permite pacientului să evalueze meritele familiei fără intervenţia distorsionantă a sinelui optimist. Practic, fiecare familie a încurajat şi susţinut anumite aspecte în dezvoltarea copilului şi este important ca pacientul să-şi construiască o viziune corectă, bazată pe realitate, privind lucrurile bune şi rele pe care familia le-a făcut pentru el în perioada de creştere.

După destrămarea iluziilor sinelui optimist, se poate

trece la complementul său, sinele rănit. În Capitolul 4 l-am avertizat pe cititor asupra pericolului validării necondiţionate a emoţiilor intense ale sinelui rănit. Acceptarea de către terapeut (sau membrii grupului de sprijin) a adevărurilor conţinute în sinele rănit îl ajută să iasă la suprafaţă din inconştient, după care, fiind accesibil în mod conştient, el poate fi

„Recalibrat". Prin aceasta înţeleg că o discuţie realistă asupra indiferenţei cu care pacientul s-a confruntat îl va ajuta să-şi reevalueze în mod corect copilăria. Rezultatul acestei analize poate fi mai bun sau mai rău comparativ cu „percepţia" sinelui rănit. Noua viziune este de natură să reducă impulsul de a acţiona conform emoţiilor refulate împreună cu amintirile legate de eşecurile parentale. În unele cazuri, furia şi teroarea resimţite ca urmare a abandonării suferite în copilărie pot da naştere, la adultul frustrat, dorinţei de a-şi ucide părinţii indiferenţi. Deşi justificate la data petrecerii evenimentelor care le-au generat, emoţiile extreme pot deveni periculoase dacă rămân neschimbate în timp. Discutându-le, ele pot fi atenuate, permiţându-i pacientului un acces mai bun la sinele său rănit. De acum, el nu trebuie să se mai teamă de pierderea familiei sau de victimizarea sa ca urmare a emoţiilor conţinute în sinele rănit. Demersul asigură obţinerea unei viziuni mai realiste asupra proporţiilor eşecurilor, respectiv reuşitelor parentale originare, şi rupe totodată vraja apărării morale, tânărul adult putându-şi evalua astfel mai corect propriile greşeli.

Integrarea celor două părţi separate ale sinelui continuă şi în cadrul grupurilor de sprijin, unde membrii îşi expun în deplină siguranţă propriile experienţe de viaţă. Ei se acomodează treptat cu ideea abuzului sau indiferenţei la care au fost supuşi şi ajung să accepte realitatea că ruşinea şi tentaţia autoblamării reprezintă reacţii normale (deşi nesănătoase) la trecutul lor. Integrarea sinelui rănit şi a celui optimist într-o identitate unică şi sigură are drept rezultat o viziune clară asupra

familiei, care îi oferă individului baza pentru acţiuni viitoare. Este o situaţie complet diferită de viziunile schimbătoare şi extreme produse de părţile de sine instabile, cele responsabile de blocarea schimbării şi a acţiunilor decisive prin apariţia bruscă a unor opinii total opuse asupra familiei.

Noua viziune integrată îi ajută adesea pe pacienţi să conştientizeze în mod corect amploarea egocentrismului şi deformării realităţii la părinţii lor, ceea ce constituie o pârghie importantă în separarea tânărului adult de familia disfuncţională. Povestea care urmează, cea a lui Nancy, ilustrează un caz tipic de separare incompletă de mamă şi recreare la maturitate a relaţiilor din familia de origine.

Nancy era mama unei fetiţe de şase ani. A apelat la terapie din cauza obişnuinţei de a bea zilnic, insatisfacţiei faţă de viaţa limitată pe care o ducea şi temerii că lua prea multe antidepresive. Fusese crescută de mamă şi tatăl vitreg. Mama era o femeie de afaceri de succes, preşedintă a Camerei de Comerţ locale, care îşi dedicase viaţa făuririi unei imagini „bune” în faţa prietenilor şi vecinilor. Totuşi, în spatele uşilor închise, Nancy fusese ţinta unor atacuri constante, ostile şi agresive, în timp ce fratele ei fusese tratat cu indulgenţă. Atunci când se înfuria, mama obişnuia să o plesnească peste faţă până când îi amorţea cu totul, după care o ţinea câteva zile închisă în casă pentru ca vecinii să nu vadă umflătura şi vânătăile. Nancy nu a găsit alinare la tatăl vitreg, un bărbat care evita să-şi contrazică sau să-şi supere soţia. Nancy a fost total descurajată de familie să meargă la colegiu, deşi atât mama, cât şi tatăl şi fratele erau absolvenţi de studii superioare. Furia şi alienarea din sinele ei rănit au ieşit la iveală în liceu, manifestându-se prin promiscuitate sexuală. Comportamentul său reprezenta o revoltă contra mamei abuzive, dar şi o căutare disperată a persoanei dispuse să-i ofere iubire. După cum era de aşteptat, a rămas însărcinată şi s-a căsătorit în grabă. S-a mutat împreună cu soţul într-un oraş aflat la două ore de mers cu maşina de casa părintească şi a căzut pradă unei depresii grave.

Manifesta acel paradox tipic tânărului adult insuficient susţinut în copilărie şi dependent: în ciuda animozităţii faţă de mamă, nu putea suporta să trăiască departe de ea, nevoile sale infantile cerând să fie satisfăcute. Nancy a făcut presiuni asupra soţului pentru a se întoarce în oraşul natal şi, în cele din urmă, s-au mutat într-o casă situată la numai câteva străzi distanţă de mama abuzivă. La fel ca mulţi alţi pacienţi, a rămas dependentă de persoana care îi înfrânase dezvoltarea emoţională. Vorbeau de câteva ori pe zi şi mama continua să-i domine viaţa. Uneori, părea că întreaga ei identitate stă sub semnul mamei intruzive şi omnipotente.

Când a intrat în terapie, Nancy simţea, pe bună dreptate, că viaţa trece pe lângă ea. Lumea de dincolo de marginile înguste ale propriei case părea incitantă, dar şi înfricoşătoare. A făcut o primă tentativă de a se aventura afară vânzând produse cosmetice din uşă în uşă, dar numărul mare de refuzuri nepoliticoase a descurajat-o şi a păstrat o bună parte din stocuri pentru sine. Pe măsură ce a progresat în terapie, a recunoscut că nici măcar propriul cămin nu mai era un loc sigur, având în vedere că o invita des pe mamă în vizită. De multe ori, avea impresia că mama dorea să preia întru totul controlul asupra vieţii ei. În primul an de terapie, în ciuda eforturilor susţinute de separare de familia de origine, Nancy a continuat să-şi sune zilnic mama pentru a-i da raportul.

În al doilea an de terapie, Nancy s-a ataşat emoţional de mine, proces care i-a permis îndepărtarea treptată de mamă. Nu o mai suna zilnic şi păstra faţă de ea o distanţă rezonabilă, dezvoltându-şi în paralel propriile resurse. Sprijinul emoţional obţinut prin terapie a ajutat-o să-şi ia o slujbă part-time în comerţul cu amănuntul, reuşind (spre marea ei surpriză) să câştige frecvent titlul de cel mai bun vânzător al lunii mulţumită stilului său vioi de prezentare a mărfurilor şi abilităţii de a face faţă unei clientele extrem de diverse. A devenit salariată fulltime, ceea ce i-a creat probleme în privinţa îngrijirii copilului. A fost nevoită să renunţe la încercările de aşi evita mama, deoarece avea

nevoie de ea pentru supravegherea fetiţei. A revenit astfel la contactul zilnic cu mama, un recul negativ temporar dictat, paradoxal, de dezvoltări pozitive în viaţa ei, legate de definirea propriei personalităţi.

Atunci când au reluat contactul, Nancy îşi construise o viziune total schimbată asupra mamei: prin terapie, sinele său rănit şi cei optimist fuzionaseră într-o identitate mai puternică, realistă şi încrezătoare în sine. Înţelesese treptat că toată viaţa încercase să ignore sau să găsească scuze pentru comportamentul ostil al mamei. În cele din urmă, sentimentele refulate au răbufnit cu ocazia sărbătorilor de Crăciun. La masa festivă organizată în casa părintească fusese aşezată, împreună cu soţul şi fetiţa, într-o nişă, la o măsuţă folosită de obicei pentru jocuri de cărţi, în timp ce mama, tatăl vitreg şi fratele îi întreţineau pe musafiri la masa principală. Datorită terapiei, Nancy ajunsese să sesizeze când este prost tratată şi căpătase curajul de a-şi exprima dezacordul. Criza s-a declanşat în ziua următoare, când Nancy şi fiica ei au trecut pe la casa părintească pentru a recupera o tavă. Mama a făcut o remarcă referitoare la reuşita mesei festive din ajun, iar Nancy i-a răspuns, într-o manieră complet atipică pentru ea, că fusese o pierdere de timp şi că fusese tratată ca un cetăţean de mâna a doua. A adăugat că îşi va petrece de atunci înainte sărbătorile cu familia ei pentru a evita pe viitor alte umilinţe.

Era pentru prima dată în viaţa ei de adult când îşi înfrunta mama, exprimându-şi deschis părerea despre comportamentul ei. Iar acest lucru a fost posibil datorită ataşamentului faţă de mine ca „părinte” nou, ceea ce i-a permis să îşi asume riscul de a-şi pierde părintele biologic atât de frustrant. Noua ei identitate integrată nu se mai baza pe un sine rănit care refula insultele mamei, şi nici pe sinele optimist care o îndemna să încerce să câştige (presupusa) iubire a părintelui. Deloc surprinzător, mama s-a înfuriat: nu era deloc obişnuită cu gesturile sfidătoare ale unei fiice pe care o dispreţuise toată viaţa. A contraatacat imediat, numind-o pe Nancy „puştoaică

ingrată şi răsfăţată”, care ar fi trebuit să fie recunoscătoare pentru simplul fapt că fusese invitată de sărbători. În loc să dea înapoi, Nancy i-a reamintit nenumăratele momente din copilărie când fusese abuzată, ceea ce a iritat-o şi mai tare pe mamă. Zarva din camera de zi a atras atenţia fratelui lui Nancy, care locuia într-un apartament la subsol, neavând o slujbă stabilă. A urcat în fugă scările pentru a sări în ajutorul mamei, pe care a găsit-o în dificultate, implicată într-o dispută verbală cu sora lui de condiţie inferioară. Împărtăşea dispreţul familiei faţă de Nancy şi faptul că ea avea tupeul de a-şi înfrunta mama l-a scos din sărite. A împins-o afară din casă şi, într-un gest suprem de umilire, a scuipat-o de faţă cu fetiţa ei.

Acest episod dramatic, o demonstraţie cât se poate de clară a modului în care Nancy era privită de întreaga familie, a fost exact picătura care a umplut paharul, convingând-o că separarea definitivă este cea mai bună soluţie. Evenimentul a fost posibil datorită faptului că identitatea ei integrată încetase să se ascundă de realitate. În loc să recurgă la apărarea morală şi să accepte eticheta de „fată rea” pe care familia încercase să i-o pună ca urmare a declanşării conflictului, Nancy a folosit prilejul pentru a-i explica fetiţei sale că întâmplarea la care fusese martoră reprezintă motivul pentru care vor înceta vizitele la bunică. Nancy şi-a concentrat nevoile emoţionale asupra mea şi grupului de Alcoolici Anonimi pe care îl frecventa. Această decizie de separare, susţinută de ataşamentul faţă de mine şi grupul de sprijin, i-a permis să-şi dobândească şi păstreze independenţa.

Calea spre libertatea personală: frecventarea unui grup cu interese speciale

A doua etapă a procesului de individuare poate începe în momentul când problemele de dependenţă au fost măcar parţial rezolvate şi individul este pregătit să

lucreze asupra îmbunătăţirii abilităţilor sociale şi extinderii relaţiilor interpersonale. Pentru aceasta, este necesar să-şi definească talentele şi preocupările legate de anumite subiecte, probleme sau mişcări şi organizaţii mai largi şi să se înscrie într-un grup „cu interese speciale” cu preocupări comune cu ale sale, unde nu i se va cere nimic altceva decât entuziasm. De multe ori le dau o mână de ajutor pacienţilor aflaţi în acest stadiu chestionându-i asupra revistelor favorite. Fiecare revistă de specialitate, de la cele de body building la periodicele axate pe politică, aparate foto, motociclete, căţărarea pe stâncă sau grădinărit, au organizaţii locale şi naţionale formate din oameni care împărtăşesc acelaşi interes specific. Grupurile cu interese speciale permit implicarea personală şi investirea în relaţii într-o manieră mai puţin egoistă. Ele ajută totodată la înlocuirea preocupărilor centrate asupra propriei persoane cu cele legate de tematici mai largi, precum şi cu interesul faţă de ceilalţi membri ai grupului. Nu ţin locul grupurilor de întrajutorare sau terapiei individuale, ci sunt menite să ofere sprijin relaţional individual în perioada de explorare a lumii exterioare. Cu cât pacientul dispune de mai multe reţele interpersonale, cu atât viaţa sa va fi mai bună şi mai bogată. Iar legăturile noi, stabilite cu persoane sănătoase, îl vor ajuta pe mai departe.

Este tactica pe care am adoptat-o cu Brett, tânărul obez care tăiase tufişurile de trandafiri ale mamei. Brett era pasionat de computere şi un hacker desăvârşit. Repara computere şi era specialist în software. În ciuda acestor preocupări, rămăsese profund ataşat de mama distructivă. Din cauza acestei relaţii, era un pacient dificil şi excesiv de precaut, care rezista terapiei în asemenea măsură, încât de multe ori mă simţeam stors de puteri şi tentat să renunţ la întâlnirile noastre. Am remarcat însă că se însufleţea brusc ori de câte ori discutam despre computere. Acest fapt m-a decis să trec de la psihoterapie la terapia „ocupaţională”. La început, i-am sugerat să se alăture unui grup local de interese în computere, dar am aflat curând

că membrii nu se întâlneau faţă în faţă. Erau aidoma lui din punct de vedere psihic: hackeri inadaptaţi şi izolaţi social, cu care comunica pe internet fără a se vedea vreodată în persoană. Atunci, l-am rugat pe Brett să mă iniţieze în tainele computerelor, domeniu în care eram un novice. Cererea l-a surprins – era o inversare neaşteptată de roluri şi nimeni cât de cât important pentru el nu îi mai solicitase până atunci ajutorul. Mi s-a alăturat un alt membru al personalului agenţiei la care lucram, la fel de neofit ca şi mine în computere, iar Brett a devenit profesorul nostru. Contra unei taxe modeste, ne-a introdus în lumea procesării. I s-a cerut apoi să-l ajute, tot contra cost, pe specialistul nostru în relaţii publice şi informaţii. În numai câteva luni, Brett şi-a extins „baza de clienţi”, construind o reţea care includea centrul de boli mentale, cele două şcoli de reeducare ale sale şi sala de supraveghere. A început să petreacă tot mai mult timp departe de mamă şi să câştige bani. Unul dintre asistenţii sociali i-a găsit un magazin la stradă şi l-a ajutat pe Brett să-l închirieze. Aici şi-a amenajat un atelier de reparaţii de computere, lucrând totodată şi pentru centrul de boli mentale, devenit între timp pentru el o nouă familie, care îi aprecia talentele şi realizările, în cele din urmă, Brett s-a mutat de acasă într-un apartament şi şi-a continuat cu succes micile afaceri. Reuşitele sale au atras la magazin alţi tineri, la fel de neglijaţi, iar Brett s-a transformat din

„Beneficiar de ajutor” în „furnizor”. Devenise un model pentru aceşti tineri şi, în câţiva ani, abilităţile sale interpersonale şi sociale s-au îmbunătăţit considerabil. Brett constituie un exemplu tipic de individ a cărui identitate alterată (în special suspiciunea faţă de oricine îndeplinea un rol parental) a împiedicat acceptarea terapiei convenţionale, dar care a reuşit să progresese semnificativ dezvoltându-şi talentele în ambianţa primitoare a unei noi familii. Încrederea în sine astfel dobândită l-a ajutat să se separe de mamă şi să ducă în prezent o viaţă independentă, construită prin propriile forţe.

Brett nu s-a alăturat unui grup de interese speciale, el a creat unul în jurul său, cu rezultate la fel de benefice. Pentru a ne forma un anturaj sănătos, este absolut necesar ca fiecare dintre noi să apelăm la cei cu interese şi preocupări similare. În fiecare grup sau club, fie el politic, social, ecologic, muzical sau recreaţional, există indivizi sănătoşi. Adultul care intenţionează să se separe de familie trebuie să-şi aducă entuziasmul şi talentele în organizaţia respectivă, lăsând sinele rănit undeva în spate, în trecutul său, pentru a putea stabili relaţii interpersonale normale.

Cât de mult trebuie să ne îndepărtăm de familie?

Exemplele pe care le-am folosit până acum pentru a descrie familii nefericite variază în funcţie de amploarea eşecurilor parentale şi a privaţiunilor la care au fost supuşi copiii. Cu alte cuvinte, nu toate familiile nefericite sunt la fel de distructive. Prin urmare, actul separării depinde de modul în care fiecare individ în parte percepe şi acceptă realitatea răului comis asupra sa în perioada copilăriei. O a doua problemă vizează timpul pe care tânărul adult, de-acum mai puternic, trebuie să-l acorde familiei sale în prezent. Obligaţiile familiale – ceea ce „datorăm” familiilor noastre după ce am reuşit să ne debarasăm de dependenţe – variază. De aceea, nu ne putem referi la obligaţii în termeni absoluţi. În unele cazuri, vizitele ocazionale sunt binevenite; în altele, este preferabil să ne limităm la contacte telefonice.

Voi reveni asupra unora dintre pacienţii la care m-am referit anterior pentru a analiza modul în care aceştia au reuşit să împace independenţa proaspăt dobândită cu obligaţiile familiale. Terry, pacienta la care m-am referit în Capitolul 1, proprietara unor magazine de vinuri şi delicatese, a făcut progrese constante şi lente pe parcursul a trei ani de terapie. În tinereţe, îi permisese mamei să fie unicul ei sprijin, iar munca noastră comună a schimbat dramatic această relaţie. Terry şi cu mine am petrecut

mult timp încercând să realizăm o imagine realistă a mamei în calitatea sa de părinte. Terry se simţea obligată să se poarte faţă de ea într-o manieră corectă din punct de vedere moral. În cadrul discuţiilor, am înţeles că Terry şi cei doi fraţi ai săi (care se înstrăinaseră de mama lor infantilă şi cu pretenţii) fuseseră crescuţi în condiţii de *„neglijenţă benignă"*. Erau hrăniţi şi îmbrăcaţi, dar mama era pur şi simplu prea concentrată asupra ei însăşi pentru a acorda atenţie *nevoilor lor de tandreţe, ocrotire şi sprijin.* Am dezbătut de nenumărate ori împreună cu Terry ce anume era „bine" să facă. În timpul anilor petrecuţi în terapie, fraţii ei, care o ignoraseră până atunci din cauză că forma cu mama o singură entitate, au început să se bazeze pe ea în medierea obligaţiilor familiale. Terry s-a ocupat de plasarea mamei într-un sanatoriu privat, cu asistenţă financiară din partea fraţilor, bucuroşi că sora lor îşi luase viaţa în propriile mâini şi preluase această sarcină. În cursul discuţiilor purtate pentru a se ajunge la acest aranjament, contactul dintre cei trei s-a restabilit şi Terry şi-a recâştigat o parte din familia pe care o pierduse. A refuzat să mai tolereze comportamentul infantil al mamei şi a devenit tot mai protectoare faţă de sine însăşi. Rezultatul a fost o neaşteptată apropiere de fraţi şi familiile lor. Terry a tratat-o pe mama care îmbătrânea ca pe copilul care fusese dintotdeauna. O vizita ocazional la sanatoriu, dar îşi concentra energia asupra aspectelor practice legate de îngrijirea mamei, evitând implicarea emoţională, făcându-se astfel ecoul modului în care ea însăşi fusese crescută. Şi-a păstrat relaţiile bune cu fraţii şi şi-a extins cele două afaceri. Disponibilitatea crescută, ca şi renunţarea la reţinerile cu privire la noi prietenii au dus la amplificarea contactelor ei sociale, o consecinţă firească a dezvoltării legăturilor sale de afaceri. Din păcate, la terminarea terapiei, „problema bărbatului" din viaţa ei rămăsese încă nerezolvată.

Terry ilustrează o problemă cu care se confruntă mulţi adulţi de vârstă mijlocie care se separă în cele din urmă de familiile lor disfuncţionale, şi anume gradul de

implicare în îngrijirea părinţilor ajunşi la bătrâneţe. Mulţi dintre pacienţii mei sunt tentaţi să folosească ocazia pentru „a se apropia”, în fine, de părinţi sau de părinte. De multe ori le sugerez că răspunsul cel mai adecvat din punct de vedere emoţional la această problemă se găseşte în tipul de copilărie de care au avut parte. Părinţii care s-au comportat sadic sau duşmănos faţă de ei nu merită, evident, îngrijiri deosebite, deşi în lumea paradoxală a nevoilor neîmplinite tocmai aceştia beneficiază uneori de cea mai mare consideraţie. Repet, faptul se datorează încercării adultului frustrat în nevoile infantile legitime de a obţine apropierea (deşi ei sunt iniţiatorii demersului, şi nu părinţii) care i-a fost refuzată în copilărie. În *Sângele apă nu se face*, Katherine Harrison ilustrează acest scenariu psihologic des întâlnit în descrierea modului în care şi-a îngrijit mama aflată pe patul de moarte. Părinţii care au fost mai degrabă neatenţi şi incompetenţi decât răi în mod deliberat faţă de copii merită mai mult respect. Din experienţa mea, pot afirma că, în cele mai multe cazuri, adulţii privaţi emoţional care privesc, în mod eronat, bătrâneţea părinţilor drept o ultimă şansă de apropiere, sfârşesc în cele din urmă prin a fi dezamăgiţi. Un alt factor care exclude posibilitatea ca un adult copil, încă dependent, să obţină un răspuns raţional de la părintele indiferent, acum vârstnic, este realitatea că părintele egoist, care şi-a neglijat odrasla, devine de obicei, odată cu trecerea timpului, mai sâcâitor, insistent şi înclinat să-i blameze pe ceilalţi decât părintele care şi-a sprijinit emoţional copilul. Aşadar, avem de-a face cu un adult încă neîmplinit emoţional care tânjeşte după apropierea de un părinte tot mai agresiv şi greu de mulţumit. Iar această încercare de a compensa privaţiunile la care pacienţii au fost supuşi toată viaţa printr-o relaţie mai strânsă cu părintele vârstnic este de înţeles.

William, profesorul ratat care locuia în subsolul casei părinteşti, a fost pentru mine o provocare mai mare decât Terry, deoarece transferurile sale (trecerea conexiunilor emoţionale cu părinţii asupra mea) erau atât de intense,

încât puneau în pericol colaborarea noastră. Iniţial, l-am abordat printr-un joc de „ţinere a scorului ca la baseball" pentru a reduce ceva din ostilitatea pe care şi-o descărca asupra mea. William îşi dezvoltase un sine rănit uriaş, plin de dispreţ şi plăcere sadică faţă de propriul meu disconfort, ca răspuns la comportamentul părinţilor săi, un cuplu de intelectuali europeni extrem de critici. Evident, William nu făcea decât să transfere asupra mea ceea ce i se întâmplase în copilărie; conştientizarea acestui lucru mă ajuta însă prea puţin să-mi controlez furia produsă de atacurile sale. Ostilitatea şi cinismul său făceau imposibile relaţiile cu ceilalţi, aşa încât m-am concentrat în primul rând asupra diminuării transferurilor autodistructive. Am remarcat un fapt interesant: avea un sine rănit de dimensiuni enorme, dar nu şi un sine optimist – nu nutrea niciun fel de iluzii că va fi iubit cândva, în viitor, de părinţi sau oricine altcineva. În cursul şedinţelor noastre de terapie, s-a dovedit cinic şi rece faţă de părinţi, afirmând în repetate rânduri că va rămâne în casa lor atât timp cât ei vor plăti chiria. O bună parte din munca noastră s-a axat asupra ostilităţii sale imense faţă de mine. Şi-a justificat comportamentul prin aceea că, fiind profesionist, eram plătit pentru a suporta abuzurile, în realitate, găseam purtarea lui aproape intolerabilă, iar abilităţile mele de atenuare a mecanismelor defensive au fost serios puse la încercare în relaţia cu William. În 1989, am fost implicat într-un accident de circulaţie care m-a lăsat înţepenit şi plin de vânătăi, dar fără oase rupte. Am continuat şedinţele cu pacienţii, în ciuda durerilor de spate, uneori mari. Spre surprinderea mea, William aproape că a izbucnit în plâns când m-a văzut pentru prima dată după accident. A încremenit, incapabil să rostească o vorbă, privindu-mă speriat. Mi-am dat seama că îşi transferase nevoile de dependenţă asupra mea, dar îşi ţinea acest ataşament bine ascuns în spatele unui strat gros de ostilitate. Vedea în mine ultima lui speranţă (căci puţini cunoscuţi şi prieteni îi băteau la uşă) şi, în cazul în care avea să mă piardă, nu mai avea la dispoziţie decât o

singură soluţie de a ieşi din situaţia dificilă în care se afla. În cursul acestei prime şedinţe de după accident, am sesizat că renunţase la „flecăreala" lui obişnuită şi mă privea cu disperare în ochi. Acest eveniment dramatic a pus capăt atacurilor sale nesfârşite asupra mea şi am început să analizăm conţinutul sinelui său rănit. Am trecut în revistă detaliile eşecurilor parentale în oferirea de sprijin şi ocrotire în anii săi de formare. Discuţia s-a prelungit pe parcursul mai multor luni, perioadă în care am reuşit să punem la punct şi o strategie prin care William să facă faţă problemelor psihice şi răului comis asupra sa. Din fericire pentru amândoi, William nu-şi pierduse interesul pentru muzică – de fapt, una dintre tacticile favorite născocite de sinele său rănit pentru a-i şicana şi înfuria pe părinţi era interpretarea de piese de jazz la saxofon până târziu în noapte. Deloc surprinzător, părinţii săi urau jazzul, pe care îl considerau o dovadă zdrobitoare a inferiorităţii culturii americane faţă de cea europeană. Renunţasem să-i mai fac sugestii lui William; le respingea pe toate, deşi fără sarcasmul pe care îl manifestase înainte. M-am bazat pe ideea că, în timp, relaţia noastră va duce la atenuarea sensibilităţii, temerilor şi ostilităţii din sinele său rănit şi, în momentul în care îşi va ţine sinele rănit sub control, va putea profita de oportunităţile care se vor ivi. Presupusesem corect că muzica va fi aceea care îl va scoate din subsol şi, în cele din urmă, „marea şansă" a apărut sub forma unei slujbe de două săptămâni ca profesor suplinitor de muzică la o şcoală din apropiere, din fericire alta decât aceea la care activase cu doi ani înainte, când avusese căderea nervoasă de după respingerea programului său de predare. A fost surprins să constate primirea călduroasă făcută de colegi, care l-au invitat să li se alăture la un

„Happy hour". Înainte de a intra în terapie, ar fi respins din start invitaţia. Acum însă, devenise mai puţin emotiv şi susceptibil, şi a acceptat. La fel ca în cazul multor altor pacienţi, dintr-una într-alta, a ajuns să practice regulat munca de suplinitor, iar ulterior s-a

alăturat unui trio local de jazz care susţinea concerte în weekend. Ne-am concentrat apoi asupra modalităţii adecvate de separare de părinţi, pe care *îi privea alternativ* cu *dispreţ, milă, dezgust şi tristeţe*. După câţiva ani şi multe ore în sala mea de consultaţii, William a elaborat un plan de separare bazat pe cumpărarea unui apartament şi vizite la părinţi de sărbători. A încercat să reducă la minimum ostilitatea faţă de ei şi a stabilit o regulă (luată iniţial în râs de părinţi) potrivit căreia avea să plece imediat din casă dacă ei vor începe să critice cultura americană sau stilul său de viaţă. A făcut-o o singură dată, după care părinţii au înţeles, o dată pentru totdeauna, că avea forţa necesară pentru a se ţine de cuvânt. Diminuarea dependenţei faţă de ei, concomitent cu stabilirea relaţiei cu mine şi frecventarea unui nou cerc de prieteni au constituit un sprijin suficient pentru ca William să-şi poată îndeplini promisiunea făcută lui însuşi de a pleca de acasă.

Sandy, pacienta care utiliza apărarea prin clivaj atât de des, încât sfârşea invariabil prin a distruge orice relaţie, a ajuns la o altă concluzie în privinţa păstrării contactului cu familia. În şedinţele de terapie, m-am concentrat asupra clivajului. Sandy a apelat la mine după ce citise *Iluzia iubirii*. Mi-a declarat că nu voia să mai piardă nicio clipă şi dorea să discute numai cu o persoană „de prima mână”. Ori de câte ori un pacient mă idealizează (privindu-mă prin prisma sinelui optimist), devin imediat suspicios că îşi foloseşte mecanismul de apărare prin clivaj. Ştiu că supraevaluarea va fi urmată obligatoriu de devalorizare. Sandy era o persoană plină de energie intelectuală, aşa că am abordat-o de parcă mi-ar fi fost colegă şi i-am explicat în ce constă procesul de clivaj. Am încercat să preîntâmpin astfel un atac din partea sinelui ei rănit, oferindu-i informaţii despre modul de funcţionare a personalităţii umane. I-am cerut să fie vigilentă faţă de manifestările sinelui rănit, şi în special faţă de orice depreciere bruscă a mea în ochii ei. I-am atras atenţia asupra acestei posibilităţi în timp ce se afla sub imperiul acţiunii sinelui optimist şi considera că nu avea cum să mă privească

vreodată în mod negativ – în fond, eram o persoană „de prima mână”.

De notat că abordarea mea diferă în funcţie de caracteristicile individuale ale fiecărui pacient. Nu aş fi recurs la această metodă cu Brett, hackerul care se încăpăţâna să reziste tuturor eforturilor mele, sau cu William, care ar fi luat în râs orice încercare de a-i explica mecanismele de funcţionare ale personalităţii. Sandy era însă o persoană curioasă din fire şi interesată de psihologie, cu care am putut dezvolta o alianţă puternică. Într-o după-amiază, mi-a lăsat un mesaj entuziast pe robotul telefonic: reuşise să pătrundă în sinele rănit propunându-şi, după întâlnirea noastră, să mă privească drept un escroc şi un şarlatan. În loc să ia această devalorizare subită a mea în serios, alesese să se analizeze pe sine de la distanţă. Mai mult, se decisese să-şi folosească noile cunoştinţe din domeniul psihologiei într-unul dintre scenariile sale. Munca noastră împreună a progresat rapid datorită cooperării lui Sandy, dorinţei sale de a-şi cunoaşte propria personalitate, ca şi capacităţii de a-şi contempla mecanismele de apărare, în loc de a recurge la acţiune. Am trecut amândoi în revistă certurile cu prietenii şi am definit frustrările şi pierderile care o făcuseră să treacă de la sinele optimist la cel rănit. A trimis scrisori de scuze către mai mulţi prieteni faţă de care avusese izbucniri de furie, fără a le oferi explicaţii detaliate, o decizie înţeleaptă din partea ei. Am petrecut mult timp împreună revăzând relaţia sa cu mama abuzivă şi sora profitoare şi analizând motivele trecerii sale subite de la dependenţă la dispreţ faţă de ele. Sandy a ajuns la concluzia că abuzurile fizice şi verbale la care o supusese mama o îndreptăţeau să nu-şi mai facă griji în legătură cu ea şi să limiteze contactele la câte un apel telefonic ocazional. A reuşit să pună în practică principiul „Nu te văita şi nu te explica” şi, spre surprinderea ei, mama nici măcar nu a băgat în seamă răcirea intervenită în relaţiile dintre ele. A continuat să lucreze asupra integrării identităţii sale şi a început din nou să-şi dea întâlniri cu

bărbaţii.

În fine, Gary, studentul megaloman care dăduse în judecată universitatea, nu avea nevoie de ajutor pentru a se separa de familie deoarece trăia deja singur. Problema sa (ca şi a lui William) era sinele rănit hiperactiv, care se manifesta prin sfidarea persoanelor înzestrate cu putere de autoritate. Apelase la terapie imediat după terminarea studiilor din cauza depresiei severe cauzate de deprecierea bruscă a statutului său social – pierderea poziţiei de celebritate locală şi „apărător" ai drepturilor studenţilor. Am colaborat bine timp de câţiva ani, după care terapia a încetat. Lucra pentru o companie de aprovizionare cu cherestea şi a învăţat să iubească pădurea. Era priceput în mânuirea ferăstrăului cu lanţ şi un cunoscător al principiilor silviculturii de calitate. Frecventa un club de activităţi în aer liber şi a revenit la terapie din cauza dificultăţilor întâmpinate în relaţiile cu unii dintre membrii importanţi şi vechi ai clubului. Se purta cu cei din conducere la fel cum o făcuse şi în facultate – renega aproape toate deciziile lor. Numai că, spre deosebire de mediul universitar, în care eticheta prima, aici situaţia era diferită şi, după o întâlnire, câţiva dintre membrii vechi ai clubului de drumeţii l-au luat deoparte, sugerându-i „să-şi ia tălpăşiţa". Confruntarea l-a pus faţă în faţă cu un tip de agresiune directă cu care nu era obişnuit. La fel ca mulţi alţi tineri furioşi cu un sine rănit de mare amploare, era un agent provocator prin excelenţă şi devenea brusc sensibil atunci când abuzurile se întorceau împotriva sa. Această dificultate era fisura pe care o căutasem în mecanismele sale defensive căci, pentru prima dată în istoria colaborării noastre, Gary recunoştea acum că avea nevoie de ajutorul meu. Se ataşase de club şi îi plăceau atât excursiile organizate, cât şi ideea în sine de apartenenţă la un grup. Considera protejarea pădurilor o prioritate şi îi respecta pe cei care îi împărtăşeau opinia, dar era incapabil să-şi controleze ostilitatea din sinele rănit. După ce, în scurt timp, şi-a distrus aproape complet reputaţia în cadrul clubului, am

început să analizăm împreună modalităţile prin care putea redobândi bunăvoinţa colegilor.

Am decis că cea mai bună soluţie era valorificarea cunoştinţelor în domeniul forestier ale lui Gary. În fiecare primăvară, clubul organiza, timp de o lună, o campanie de refacere a traseelor turistice şi de reparare a adăposturilor, grav afectate ca urmare a căderilor de zăpadă şi a temperaturilor scăzute. Gary a fost de acord cu sugestia mea de a se oferi voluntar ca manager de proiect de reconstrucţie a unui adăpost, ceea ce implica petrecerea mai multor weekenduri în acel loc îndepărtat. Era o idee care se potrivea de minune cu iubirea lui pentru pădure şi îi punea totodată la încercare abilităţile de silvicultor şi constructor. Pentru prima oară în viaţă, se afla într-o poziţie de autoritate (şi nu de contestare), şi a fost surprins să constate cât de greu îi era să accepte orice critică la adresa proiectului „său". Gary şi-a revizuit atitudinea faţă de organizaţia care era pe cale să-l excludă, iar această răsturnare de situaţie l-a ajutat să recâştige bunăvoinţa unora dintre foştii detractori, să-i amplifice implicarea şi să-i întărească relaţiile sociale.

Toate aceste exemple demonstrează că există mai multe căi de separare de familia de origine, dar şi faptul că, uneori, simpla despărţire nu este de ajuns. Vindecarea rănilor produse de apărările infantile este la fel de importantă ca separarea fizică şi emoţională de familia disfuncţională. Progresul nu este întotdeauna linear şi poate fi întrerupt de retractări neprevăzute. Cu toate acestea, procesul poate fi reluat ori de câte ori este nevoie, până ce se formează un cerc de prieteni dispuşi să acorde sprijin. Aşteptaţi-vă să întâmpinaţi dificultăţi pe parcurs, dar, în ultimă instanţă, dezvoltarea unor relaţii sănătoase noi, concomitent cu renunţarea la ataşamentul frustrant faţă de familie, reprezintă cheia unei vieţi bune şi pline de satisfacţii.

Surse citate

Celani, D., *The Treatment of the Borderline Personality*: Applying Fairbairn's Obiect Relations Theory in the Clinical Setting, Madison, Conn.: International Universities Press, 1993.

Celani, D., *The Illusion of Love: Why the Battered Woman Returns to Her Abuser*, New York: Columbia University Press, 1994.

Conroy, P., *My Losing Season*, New York: Bantam Books, 2002. Davies, R., The Cunning Man, New York: Penguin Books, 1995. Du Plessix-Gray, F., *„Starving Children”*. The New Yorker, 16 octombrie 1995, 51

Fairbairn, W.R.D., *Psychoanalytic Studies of the Personality,* Boston: Routledge & Kegan Paul, 1952. Goodwin, D.K., No Ordinary Time, New York: Touchstone Books, 1994.

Harrison K., *Thicker Than Water*, New York: Random House, 1991. Harrison K., *The Kiss*, New York: Random House, 1997.

Kopp, S., *An End to Innocence*: *Facing Life Without Illusions*, New York: Bantam Books, 1978.

Laing, R.D., *„The Family and the «Family»”,* în Laing, *The Politics of the Family,* New York: Random House, 1969.

Lawson C, *Understanding the Borderline Mother,* Northvale, N.J.: Jason Aronson, 2000. Leo, J., *„A Sad Baffling Dependency*”, Time, 6 aprilie 1981, 45 Miller, A., *For Your Own Good: Hidden Cruelty în Child-Rearing* and *The Roots of Violence,* New York: Farrar Straus Giroux, 1983.

Porter K.A., *„The Necessary Enemy*”, în *The Collected Essays and Occasional Writings* of

Katherine Ann Porter, Boston: Houghton Mifflin, 1970.

Raphael-Leff, J., *„Narcissistic Displacement în Childbearing”,* în *Narcissistic Wounds*, editat de J. Cooper şi N. Maxwell, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 1995.

Wilson, P., *„Narcissism and Adolescence*”, în *Narcissistic Wounds*, editat de J. Cooper şi

N. Maxwell, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 1995.

Personalitatea noastră de adulţi, cu tot ce are *pozitiv, dar şi negativ*, este de neconceput *fără familia* din care provenim, *fără părinţii, fraţii* şi *surorile noastre*. Uneori însă, rămânem prea ataşaţi de prima noastră familie şi nu îndrăznim să ne creăm o familie nouă. Alteori, ceea ce este şi mai de neînţeles şi cu consecinţe cu adevărat grave pentru noi, rămânem cu prima familie, chiar dacă *în copilărie am fost frustraţi emoţional sau chiar abuzaţi.* David Celani ne dezvăluie, pe baza bogatei sale experienţe de psihoterapeut, într-un stil clar şi alert, *motivele ascunse* ale acestei situaţii şi ne oferă mijloacele să o depăşim şi să ne împlinim liber destinul.

David P. Celani este psiholog clinician în Vermont şi autor al mai multor cărţi de specialitate, printre care *The Illusion of Love: Why the Battered Woman Returns to Her Abuser.*